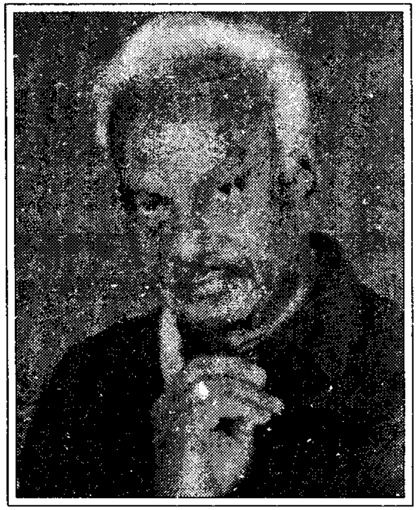
மறந்து போன மருத்துவம்

மருத்துவர் காசி பிச்சை

http :\\www.thamizham.net
FREE E - BOOKS (TAMIL)
பொள்ளாச்சி நசன்

மறந்து போன மருத்துவம்



மருத்துவர் காசி பிச்சை
தலைவர், இயற்கை வாழ்வியல் இயக்கம்
திருமானூர், அரியலூர் மாவட்டம் 621715.
04329 - 244330
93450 09288

நூற்குறிப்பு

நூல் தலைப்பு : மறந்து போன மருத்துவம்
முதல் பதிப்பு : ஆகஸ்ட் 2008
தொகுநர் : மருத்துவர் காசி பிச்சை
தாள்வகை : 14 கி.கி. வெண்தாள்
பக்கம் : 168
விலை : உருவா 60 /-
ஒளி அச்சு : சன்சைன் கிராஃபிக்ஸ்
9—ஏ, அல்லிமால் தெரு,
திருச்சி – 600 008.
✆ : 0431 - 2710986. 98654 - 84375.

நூல்கிடைக்குமிடம் : வெண்ணிலா பதிப்பகம்
'மனிதம் இல்லம்'
218/3, இராமசாமி நகர்,
திருமானூர்,
அரியலூர் மாவட்டம் - 621 715.
✆ 04329 - 244330, 93450 - 09288

சமர்ப்பணம்

1. மருத்துவச் சோதனையில் மாண்டொழிந்த முன்னோடிகளுக்கு!

2. என் குறைகளை எல்லாம் பொறுத்து, வாழ்வில் துணை நிற்கின்ற பகுத்தறிவுச்சுடர் என்துணைவியின் தூய இல்லறவியலுக்கு!

3. தன்னந்தனியனாகக் களமிறங்கி, என்னையும் உள்வாங்கி தமிழ்நாட்டையே மாசற்ற மாநிலமாக மாற்றத் துடிக்கும் உழைப்பின் சிகரம் வேளாண் பெரியார் கோ. நம்மாழ்வார் அவர்களின் தூயதொண்டிற்கு!

4. என்னை வெளி உலகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்தி, என் விமர்சனங்களை, கவிதைகளை, கருத்துக்களை தொடர்ந்து வெளியிட்டு வரும் நாளை விடியும், ஏழைதாசன், யாதும் ஊரே, தேசிய வலிமை, நந்தவனம், தமிழக விவசாயி உலகம், நிலவளம், தாளாண்மை, வெற்றி நடை, புதிய கோடாங்கி, கவிதாசரண், புதிய பெண்ணியம், சிந்தனையாளன் இதழ்களுக்கு.

மருத்துவர் *காசி பிச்சை*
தலைவர் இயற்கை வாழ்வியல் இயக்கம்

என்னுள்

1. தீபம் அணைந்தது 5
2. நல்லவர்களின் மௌனம் 17
3. உலகப்பொது விதி 25
4. நியாயமான அரசாங்கம் 31
5. பஞ்சகவ்யா செயல்படுமுறை 40
6. உதப்பைத் தயிர் 50
7. வாழவைக்கும் வாழையும் ஆறவைக்கும் அத்தியும் .. 55
8. நல்லவை நலிந்து விட்டது 62
9. வீழ்க வெண்மை புரட்சி 71
10. இரசவாதக் களஞ்சியம் சல்லிக் கொடிசுண்ணம் ... 79
11. தீவினை தாதுவின் செயல்பாடு 82
12. வெள்ளையானைவேர் புடம் 87
13. ஆறாத புண்ணுக்கு அவரை இலை 95
14. குடலுக்கு மருந்து குடலே! 103
15. எலும்புத் தேய்வும் அரிப்பும் 111
15. மூட்டுவலிக்கு மூலகாரணம் 119
17. மூட்டுவலி நோயாளிகள் மனநோயாளிகளே!.... 127
18. முடம் நீக்க முப்பதுபடிகள் 131

1. தீபம் அணைந்தது

எதிரதாக் காக்கும் அறிவினார்க் கில்லை
அதிர வருவதோர் நோய் - (குறள் 429)

எதிர்காலச் சமுதாயத்தை காக்கும் வழிமுறைகளை முன்னமேயே சிந்தித்து, அறிந்து, செயல்படுத்திக் காத்துக் கொள்ளும் அறிவுடைவர்களுக்கு, அதிர்ச்சியில் நடுங்கும் படியான துன்பம் அவர்களுக்கும், அவர்களின் நாட்டிற்கும் எதுவும் அணுகிவிடாது என்பது வள்ளுவர் வகுத்தளித்த காட்சி.

மக்களுக்குப் பயன்படுவதே மனித வாழ்வின் குறிக்கோள். பிறருக்குப் பயன்படாமல் வாழ்வதற்கு எந்த மனிதனுக்கும் உரிமையில்லை என்பது தந்தை பெரியார் உணர்த்திய விதி.

ஒருநாள் வாழ்வேயானாலும் மணம் பரப்பிய பிறகுதான் மலர்கள் சுருண்டு மடிகின்றன. பிற உயிர்களுக்குத் துன்பம் கொடுக்க எந்த மனிதனுக்கும் உரிமையில்லை. முடிந்த அளவு பிறருக்கு எந்த அளவு இன்பம் கொடுக்க முடியுமோ, அந்த அளவு இன்பம் அளிப்பதும், யாருமே ஏமாற்றம் இல்லாமல், குறிப்பாக சின்னஞ்சிறு வயதில் அன்புக்குக்கூட ஏமாந்து நிற்கும் வறிய நிலைமை, யாருமே அனுபவிக்க விடாமல் வாழ்வதே வாழ்வின் குறிக்கோள் என்பதாக நானே எனக்கு

வகுத்துக் கொண்ட விதி.

இந்த விதி என்னை ஒருவாறு உருவகப்படுத்தி விட்டது. கல்லூரி வாழ்க்கை எனக்கு கல்விக்கூடமாகத் தெரிந்ததை விட, அனுபவக் கூடமாகத்தான் தெரிந்தது. அடங்கித்தான் நடந்து கொண்டேன். ஆடம்பரம் செய்வதற்கு எனக்கு மனமில்லை. பணமும் இல்லை. நேரத்தை வீணாக்காமல் கல்லூரி கலைமகள் கழக நூல்நிலைய புத்தகங்கள் அனைத்தும் படித்து முடித்தேன். புத்தகவேட்கை என்னுள் ஊறிவந்த ஊற்று. எந்த நாளிலும் குறையவே இல்லை. கண்ணில்பட்ட கருத்தில் இருக்க வேண்டிய நல்ல கருத்துக்களை அவ்வப்போது எழுதி வைத்தபடி இருந்தேன். குறிப்புகள் எழுதி 500 எண்ணிக்கை முற்றுபெற்றவுடன் புத்தகக்கட்டுகளாகச் செய்து, பாதுகாத்து வந்தேன். இதனால் ஆண்டிற்கு ஒருமுறை, இருமுறை இந்தக் கருத்துக் கோர்வைகளை எடுத்துப் படித்தால், அத்தனை புத்தகங்களையும் மறுமுறை படித்து முடித்த பலன் ஏற்படும். கட்டுரைக்களுக்கான குறிப்புகளுக்கோ, கருத்துரைப் பேச்சுக்கோ, மிக எளிதாகக் குறிப்புகள் கிடைத்துவிடும்.

சென்னை நகரத்தில் படித்ததால் பல்வேறுபட்ட அலைக் கழிப்புகளை வெல்ல வேண்டி நேரிட்டது. கடற்கரை செல்ல நேர்ந்தாலும், உயர் நீதிமன்றக் கட்டிட கலங்கரை விளக்கம் பகுதி செல்ல நேர்ந்தாலும் 5 கி.மீ. தொலைவு என்பதையெல்லாம் பொருட்படுத்தாது நடந்தே சென்றுவந்தேன்.

சென்னை நகரத்தைச் சுற்றிப்பார்க்க எழுந்த ஆவலில் வாடகை மிதிவண்டி எடுத்துக்கொண்டு, ஒவ்வொரு

பகுதியாகச் சென்று பார்த்து வந்தேன். பேருந்து கட்டணத்திற்கு செலவு செய்ய என்னிடம் சில்லரைக்காசு கூட இருந்திராத காலம் அது.

அறை நண்பர் கொடுத்த பேண்ட், சட்டை அணிந்து கல்லூரி சென்றுவந்த காலம். இதற்கிடையில், பாவலரேறு பெருஞ்சித்திரனார் வெளியிட்ட தென்மொழி மாத இதழ் 50 காசுக்கு வாங்கிப்படித்த செலவினை மட்டும நான் நிறுத்தியதில்லை. அப்போது தென்மொழி கடலூரிலிருந்து வெளிவந்து கொண்டிருந்தது. ம.இல.தங்கப்பா கவிதைகள் பெரும் தூண்டுதலாக அமைந்தது. என்னுடைய வறிய நிலையிலும் சில நண்பர்களிடம் நன்கொடை திரட்டி தென்மொழி வளர்ச்சிக்காக அனுப்பினேன். தேன்சிட்டு துணை இதழாகத் தொடங்கினார். அதில் என் கடிதங்கள் வெளிவந்தன.

கல்லூரி படிப்பு போக மீதமுள்ள நேரத்தை புத்தகம் படிப்பதற்கும், மூலிகை மருத்துவக் குறிப்புகளை ஒவ்வொன்றாக வரிசைப்படுத்தி அமைத்து, தொகுத்து, அதிலேயே மூழ்கி இருந்தேன். இதனால் என் படிப்பில் கூட ஒரு முறை தோல்வி அடைய நேரிட்டது.

பல குறிப்புகளுக்கு போதுமான விளக்கத்தை என்னால் சிந்தித்துத் தெளிவு பெற முடியவில்லை. ஆகவே, அடுத்தடுத்த விடுமுறைக்கு ஊர் சென்ற போது தமிழ்ச்சான்றோரிடம் பலவிதமான விளக்கங்களை கேட்டுப்பெற்று எழுத்துரு படுத்தி வந்தேன்.

என் இறுதி ஆண்டு படிப்பு முடியும் தருவாயில் அவசரமாக ஊருக்கு வர தந்திவழி செய்தி வந்தது.

சான்றோருக்கு இறுதி கட்டமாக இருக்கக்கூடும் என்று எதிர்பார்த்தபடி சென்றேன். உண்மைதான்! என்னையே ஆவலாக எதிர்பார்த்திருக்கிறார்கள். என்னைக் கண்டவுடன் நடுத்தெருவில் செங்கமலத்தம்மாள் ஒப்பாரி விடத் தொடங்கி விட்டார். ஊரின் இளவட்டம் முழுதும் அவரின் சிலம்பாட்டச் சீடர்கள் - குடிசை முன் மரத்தடியில் நிரம்பி இருந்தார்கள். சிறுவர்கள் கவலையோடு நின்றிருந்த சூழல் எல்லாமே புரியவைத்தது. குடிசைக்குள் சென்றவுடன் சான்றோரின் படுக்கை நிலையைப் பார்த்து, இடிவிழுந்த மரமாகச் சாய்ந்தேன். அவரின் கால்பற்றிக் கதறினேன்.

மெல்ல கண் திறந்தவர் தலைமாட்டில் வைத்திருந்த தகரப்பெட்டியைப் திறக்கச் சொல்லி சைகை காட்டினார். நிதானத்திற்குத் திரும்பினேன். தெளிவடைந்தேன். கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டேன். பெட்டி மூடியைத் திறந்தவன், மூடி வைத்து விட்டு வெளியே ஓடிச்சென்று கைகால் அலம்பி, துண்டு கொண்டு துவட்டிக் கொண்டு, கைகூப்பி வணங்கி, பெட்டிக்குள்ளிருந்த ஒவ்வொரு புத்தகமாக எடுத்து மடிமீது பத்திரமாக வைத்துக்கொண்டேன்.

பதினாறு புத்தகங்கள். ஒரே ஒரு கைகுட்டை அளவுக்கான நாடி பார்க்கப் பயன்படுத்திய பட்டுத்துணி. வேறு எதுவும் இல்லை. பெட்டியை கவிழ்த்துக் கொட்டிவிட்டு, சான்றோரின் முகத்தைப் பார்த்தேன். குழுமியிருந்த அனைவரும் என்னையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

தன் சொத்துக்களை ஒன்று சேர்த்து உருட்டி திரட்டி தன் பேரனிடம் (வாரிசிடம்) ஒப்படைத்துவிட்ட மகிழ்ச்சிபோல வெற்றிப் புன்னகை அவர் முகத்தில் கொப்பளித்தது.

சைகையாலேயே பெட்டிக்குள் வைக்கச் சொன்னார். அடுக்கி முடித்து பெட்டியை மூடினேன். என்கை பற்றினார். நானும் அவரின் இருகைகளையும் ஒன்று சேரப் பற்றினேன். இரண்டு விக்கல் எடுத்தார். கண் சொருகியது. நிமிர்ந்த நெஞ்சு தணிந்தது; முடிந்தது ; எல்லாம் முடிந்தது ; மூச்சு முடிந்தது. பழுத்துப் பழுத்துப் பலன் கொடுத்த மரம், திடீரென பட்டுப் போய் பட்டை உலர்ந்து நின்று விட்டது. அசைந்தாடி சலசலத்த மரம் அப்படியே அசையாமல் நின்றுவிட்டது.

கதறினேன்; புரண்டேன்; எல்லோரும் கதறினோம். இளைஞர்கள், சிறுவர்கள், ஊரார்கள், வெளியூரார்கள் அனைவருமே ஒரு சேரக் கதறினோம். அவரின் விருப்பப்படியே அவர் உடலை குளிப்பாட்டாமல், இடு காட்டிற்கு எடுத்துச் செல்ல ஆயத்தப் படுத்தினார்கள்.

மனிதன் இந்த மண்ணில் பிறந்தவன். மண்ணுக்கே இரையாக வேண்டுமேயன்றி எரிக்கக்கூடாது என்று பாதை வகுத்துத் தந்தவர். இராமலிங்க அடிகள் தான் முதன் முதலில் மதச்சடங்கான, எரிப்பதிலிருந்து விலகி, புதைக்கப்பட வேண்டும் என்ற புரட்சி செய்தவர் என்று சான்றோர் அடிக்கடி கூறிவந்தவர். மனித உடம்பின் இயற்கை சத்துக்கள் இயற்கைக்கே - மண்ணுக்கே- திரும்ப அளிக்கப்பட வேண்டும் என்ற பொருளில் தான் "இயற்கை எய்தினான்" என்று கூறுகிறோம். இயற்கையாகவே மக்கி மண்ணோடு மண்ணாக வேண்டுமே அல்லாது எரிக்கக்கூடாது என்று அறிவுரை கூறி வந்தவராதலால் புதைக்கத் தான் வேண்டும் என்று இளைஞர்கள் கொதித்தெழுந்தனர்.

ஊர் பெரியவர்கள் மத ஆசாரப்படி எரிக்கத் தான்

வேண்டும் என்று வாதிட்டார்கள். செங்கமலம் அதுவரை அமைதியாகக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தவர், எழுந்து வந்து, "இவர் இறக்க நேர்ந்தால் புதைக்கத்தான் வேண்டும் என்றும், புதைத்த இடத்தில் ஆலமரம் நடவேண்டும் என்றும், அதுவும் ஓணான் கொடி பள்ளத்தில் சர்க்கரை நாயக்கன் சமாதிக்குப் பக்கத்தில் புதைக்க வேண்டும்" என்று சொன்னதாகவும் கூறியவுடன் அனைவரும் அமைதியாகிவிட்டார்கள்.

சான்றோரின் ஊர்வலம் விதி விலக்கில்லாமல் ஊரார் முழுதும், சிறுவர்கள், ஆண்கள், பெண்கள், முதியோர், செய்தி அறிந்த அயலூர்காரர்கள், அனைவரும் திரண்டிருந்து அஞ்சலி செலுத்தும் விதமாக அமைந்தது. மூன்று நான்கு தலைமுறைக்காகிலும் வரலாறாகப் பேசப்படக்கூடிய நிகழ்ச்சியாக அமைந்துவிட்டது.

தந்தை என்றும், தாத்தா என்றும், கணவன், அண்ணன், தம்பி, மாமன் என்ற எத்தனை மனித உறவுகள் உண்டோ அத்தனை உறவுகளிலும் ஒன்றிணைக் கூடச் சொல்லி உறவு கொண்டாடுபவர்களாக, ஒருவர் கூட அந்தக் கூட்டத்தில் இல்லை. பிறப்பால் அமைந்த உறவுக்காரர் யாருமே இல்லாத நிலையிலும், அன்பால் அமைந்த உறவுக்காரர்கள் தான் ஊரார் முழுதும். சமுதாயச் சிந்தனைக்காரர்கள் எல்லாருமே இப்படித்தான் இருப்பார்களோ!

அவரின் மூதாதையர்கள் பளிங்காநத்தம் கிராமத்தவர்களாம். எப்போது இந்த ஊருக்கு வந்தாரோ, ஏன் வந்தாரோ, குடும்பம் என்னவாயிற்றோ, எதுவுமே யாருக்குமே தெரியவில்லை. அவர் வயதுக்காரர் யாருமே

அந்த ஊரில் இல்லை. மூத்த முதுபெரும் சான்றோராக விளங்கியதால் இவரைப்பற்றிய இளமைக்காலச் செய்திகள் இவருக்கு முன்னாலேயே மடிந்து போய் விட்டிருந்தது. கடமை முடிந்தது. ஒரு வரலாற்றுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தாயிற்று. சான்றோர் விதைக்கப் பட்டு விட்டார்.

அவரின் "துளிராக" என்னை எண்ணிக் கொண்டேன். அவரின்தலைமாட்டில் ஆலம்போத்து ஒன்று நடப்பட்டு விட்டது. இளைஞர்கள் சிலர் கையில் சிலம்பு எடுத்து சிலா வரிசை எடுத்து, புதை மேட்டைச்சுற்றி வந்து கால்மாட்டில் கும்பிட்டு எழுந்து, மண்ணெடுத்து நெற்றியில் இட்டுக்கொண்டு, தனித்தனி இணையாக அமைந்து இரண்டு சுற்று சிலம்பாடி வந்தார்கள். சான்றோர் புதைக்கப்பட்ட இடம் காவேரி நீர் ஓடும் கொள்ளிடக்கரை. கொள்ளிடம் வறண்டு கிடந்தது. ஆனால் சிலம்பாடியவர்களின் கண்களோ காவிரியைக் கொட்டிக் கொண்டிருந்தன. சான்றோரின் வழியிலேயே அவருக்கு அஞ்சலி செலுத்திக் கொண்டிருந்தார்கள்.

ஒரு இளைஞர், "அய்யா! அய்யா!! அய்யா!!! இதோ நீங்கள் கற்றுக் கொடுத்த "சுளுக்கு விசை" என்று கூறியபடி சிலம்பை வேகமாகச் சுற்றி தன்னைத்தானே அடித்துக் கொண்டார். கம்பு வீச்சு வளையத்திற்குள் நுழைந்து சென்று தடுக்க யாருக்குமே துணிவு பிறக்கவில்லை. யார் நுழைந்தாலும் சிலம்பு சுழலும் வேகத்தில் தலையில் பட்டால் மண்டை உடைந்து மரணம் தான். அத்தனை வெறித்தன வேகம்; சிலம்பு சுழன்ற வட்டம் "விர்விர்" என்ற புயல் வீசும் ஊளைக்காற்று இரைச்சல்.

காப்புக்கலை கற்றுக் கொடுத்த ஆசிரியரின் மாணாக்கர்கள் அல்லவா! இந்த வெறி சுழற்சியை எப்படி எதிர் கொள்வது என்பதையும் கற்றுக் கொடுத்திருப்பார் தானே.

அந்த வீரனின் உடம்பில் தன்னைத்தானே அடித்துக் கொண்ட அடி, இவர்கள் மீது பட்டது போன்ற அத்தனை இளைஞர்களும் துடி துடித்துப் பதறினார்கள். "டேய்! பரமசிவம்! வேணாண்டா! போதும்டா! நிறுத்துடா!" என்ற எவ்வளவோ கெஞ்சினார்கள். பலன் இல்லை. பரமசிவம் கவனித்ததாகவே தெரியவில்லை. இன்னும் கடுமை; முன்னை விட வெறித்தன வேகம். உதடு கடித்து, அழுகையை அடக்கிக் கொண்டு, கண்ணீர் கரைந்தோட சுழற்றி வீசிக் கொண்டிருந்தார்.

ஒவ்வொரு அடியாக அடித்துக் கொள்ளும் போது, "அய்யா! அய்யா!! அய்யா!!! என்ற கதறிய படியே சுழற்றிச் சுழற்றி, சுழன்று அடித்துக் கொண்டிருந்தார். வருவது வரட்டும் என்று துணிந்த ராமமூர்த்தி மட்டும் வேட்டியை கீழ்பாய்ச்சி வரிந்து கட்டிக் கொண்டு, தரையில் படுத்து, கண்இமைக்கும் நேரத்தில் உருண்டு, சிலம்பு சுற்றுபவனின் இருகால்களையும், இருகைகளாலும் இழுத்து அணைத்துப் பிடித்துக் கொண்டார். மற்ற இருவர் பாய்ந்தோடி துண்டு வைத்து சிலம்பை பிடித்து விட்டார்கள். சுதாரித்து கால்களைப் பிடித்திருப்பவனை குனிந்து பார்ப்பதற்குள் குபீரெனப் பாய்ந்து ஆளைப் பிடித்து நிறுத்தி விட்டார்கள். மறுபடியும் வேகம் அடக்கப்படாமல் உணர்ச்சி கொதித்துக் கொண்டு, திமிறிக் கொப்பளித்தது பரமசிவத்தின் உடலிருந்து வியர்வையாக. அப்படியே மண்மேட்டில் வீழ்ந்து புரண்டு,

அய்யா, அய்யா" என்று கதறினார் பரமசிவம்.

என்துன்பம் பெரிதா, அந்த இளைஞர் கூட்டத்தின் துன்பம் பெரிதா என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. எல்லோரும் சென்று விட்டார்கள். கடைசியாகச் சென்றவர்கள் என்னை அழைத்தார்கள். 'செல்லுங்கள்; வருகிறேன்' என்பதாகச் சொல்லி சமாளித்து விட்டேன்.

பூமாலை வாங்கி வந்த ஞெகிழிப் (பிளாஸ்டிக்) பை ஒன்று கிடந்தது. அதனை எடுத்துச் சென்று பக்கத்தில் நின்ற குட்டையில் தண்ணீர் கொண்டு வந்து தலைமாட்டில் நட்டுவைத்த ஆலம் போத்திற்கு நீர் வார்த்தேன். மண்கரைசலை எடுத்து நெற்றியில் இட்டுக்கொண்டேன். என் உறுதி மொழியை சொல்லிக்கொண்டேன்.

"பிறருக்காக வாழ். வாழ்க்கை என்பதே தனிமனிதனைப் பொறுத்த தத்துவமல்ல. பிறர் துன்பத்தில் கரைந்து, இன்பத்தை பெருக்கு. அடுத்தவர்களுக்குத் தொண்டு செய்து, ஊன்று கோலாக வாழ்வதே தனிமனிதத் தத்துவம். இந்தக் குறிக்கோளை யாருக்காவும் எதற்காகவும் மாற்றிக் கொள்ள மாட்டேன்."

இரண்டு சுற்று சுற்றிவந்த போது, சற்று தூரத்தில் அன்று போட்ட மாட்டுச்சாணம் கிடந்தது. அதனை எடுத்து வந்து ஞெகிழிப் பையில் ஒட்டிக்கொண்டிருந்த நீர் துளிகளைவிட்டு பிசைந்து போத்தின் வெட்டு வாயில் பூசி மூடினேன். மூடு மண்ணில் கையை துடைத்து விட்டு கால்மாட்டில் குப்புற விழுந்து வணங்கினேன். எழுந்திருக்க முடியவில்லை. அழுதுக் கொட்டினேன். மண்ணைக்கவ்வி

பல்லை இறுக்கினேன்.

தாயன்பு இல்லாமல் தள்ளாடி வளர்ந்து வந்த என்னை குறிக்கோளுடன் வாழ வழிகாட்டிய சான்றோர், தடுமாறி தடம் மாறிச் சென்றிடாமல் சமுதாயத் தொண்டு செய்யும் வேட்கை கொண்டவனாக உருமாற்றிய சான்றோர், பாதி நிலையிலேயே விட்டு விட்டு மறைந்து விட்டாரே என்றெண்ணி துடித்தேன்; துவண்டேன்; "ஓ" வென கத்த வேண்டும் போல் தோன்றியது. "ஐய்யோ" ஐய்யோ! கத்தி தீர்த்தேன்.

மண்ணின் சுவை மெல்ல மெல்ல வாய்க்குள் ஏறிய பிறகு நிதானத்திற்கு வந்து துப்பிவிட்டு, எழுந்து, மீண்டும் ஒரு சுற்று சுற்றிவிட்டு வீடு நோக்கி நடந்தேன். இளைஞர்கள் தண்ணீர் கொண்டு வந்து கொடுக்க, பக்கத்து வீட்டுப் பெண்கள் சாணம் கரைத்து வீடு மெழுகி, தெருவுக்கு சாணம் தெளித்து, தூய்மைப் படுத்திக் கொண்டிருந்தார்கள்.

நீரில் மூழ்கி முடித்து, எழுந்து தளர் நடையாக ஈரச் சேலையோடு வந்து சேர்ந்த செங்கமலம், என்னைக் கண்டவுடன் மீண்டும் கலங்கினார். "தம்பி! நீதான் காசியா? பட்டணத்தில் படிக்கிற பிள்ளையா? உன்னைப் பற்றிதான் அடிக்கடி பேசிவந்தார். எதிர் காலத்தில் அவர்போல, நீதான் இந்த ஊருக்குத் தொண்டு செய்ய திறமை உள்ளவனாம். யாருக்காகிலும் சொல்லித் தந்துவிட்டு சாகவேண்டும். காசி வரட்டும்! எல்லாம் சொல்லிக் கொடுத்துவிட்டால், என்கடமை முடிந்துவிடும். பிறகு கவலையில்லாமல் கண்ணை மூடலாம் என்று சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். ஆனால் அதற்குள் போய்விட்டாரே!" மீண்டும் கலங்கினார்.

இந்த பெட்டியை உன்னிடம் ஒப்படைக்கச் சொன்னார். அவரே உன்னிடம் ஒப்படைத்து விட்டார் எடுத்துக்கொள். இது உனக்கான சொத்து. எனக்கான ஞாபகார்த்த சொத்து இதோ இந்த அகப்பையும், ஒருசட்டியும், ஒருபானையும் தான். ஒருசின்ன உப்புக்கலயம் கூட இல்லை. உப்புப் போடாமலேயே பொங்கித்தின்னு காலத்தை ஓட்டிய மனுசன். கீரையும், உப்பு போடாத பொங்கலும், தண்ணீரும் தான் இந்த மனுசனின் தினசரி சாப்பாடு. பாவி மனுசன் மாத்துத்துணி கூட இல்லாமல் இருந்திருக்கிறான். கட்டிய வேட்டியோடு குழிக்குள் சென்று விட்டான்." மீண்டும் கலங்கினார்.

நான் அந்த அம்மாவையும், அந்த அம்மா என்னையும் தேற்றிக் கொள்ள வேண்டிய நிலை. என்னசெய்வது!

இடுகாட்டில் சிலம்பு சுழற்றிய பரமசிவம் குடிசைக்குள் பாய்ந்து இறவானத்தில் தேடி, மோட்டு வளையில் செருகி வைத்திருந்த சான்றோரின் சிலம்பினை உருவி எடுத்துக் கொண்டு, "இது எனக்கு!" என்று கூறி சிலம்பை முத்தமிட்டுக் கதறினார். "அய்யா! அய்யா!! அய்யா!!! இது போதுமய்யா எனக்கு! இதுபோதும் புலியடிச்ச குடும்பத்தின் வாரிசே இதுபோதும் எனக்கு!" உதடு துடித்தது. குடிசைக்குள் வந்த இளைஞர்கள் எங்கள் மூவரையும் வெளியேற்றும் முயற்சியில் இறங்கினார்கள். அது என்ன புலியடிச்ச குடும்பம்? எனக்குத் தெரியாத புதிர் பரமசிவத்தை பிறகு கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பெட்டியோடு வெளியில் வந்தேன். செங்கமலம் ஆப்பை சட்டி பானையுடன் வெளியே வந்தார். பரமசிவம் சிலம்புக் கம்போடு வெளியே வந்தார். ஒரு மூலையில் இருந்த

செங்கல் ஒன்றின் மேல் இருந்த, கைவிளக்கை பொறுத்தி வைத்தார்கள். அது எறியும் வரை எறியட்டும் என்ற எண்ணம். யாரும் எதுவும் பேசவில்லை. தட்டிக்கதவை இழுத்து தாழிடப்போன செங்கமலம் ஒருவினாடி யோசித்து விட்டு அப்படியே திறந்திருந்தபடி விட்டு விட்டு வெளியே வந்து விட்டார்கள். யாரும் எடுப்பதற்கு அங்கே என்ன இருக்கிறது? அழுது வீங்கிய கண்களோடு அவரவர் வீட்டிற்குக் கலைந்து விட்டார்கள். வீடு வந்து பெட்டியை வைத்துவிட்டு, கைகால் அலம்பியவன் சான்றோரின் குடிசைப்பக்கம் சென்று பார்த்தேன். "சான்றாண்மை தீபம்" அணைந்து இருண்டு கிடந்தது.

2. நல்லவர்களின் மௌனம்

சான்றோர் எனக்களித்த சொத்து, குறிக்கோள், வாழ்க்கை, அதற்கான பாதை எல்லாமும் அந்த பெட்டிக்குள் தான். கல்லூரிக்கே எடுத்து வந்துவிட்டேன். ஏப்ரல் மாதம் 7ம் தேதி அதிகாலை 5 மணிக்கே எழுந்து குளித்து முடித்து தயாராகிக் கொண்டேன்.

ஊதுபத்தி பொருத்தி மணங்கமழும் சூழலை ஏற்படுத்திக் கொண்டு, எந்தவிதத்திலும் அழுது உணர்ச்சி வயப்படக் கூடாது என்று உறுதி படுத்திக் கொண்டு பெட்டியை திறந்தேன். சிவப்பு அட்டை போட்ட ஒரு கையேடு திறந்து முதல் பக்கத்தை படிக்கத் தொடங்கினேன்.

"நேரு, பட்டேல் முதலான அனைத்து அமைச்சர்களும் உறங்கி கொண்டிருக்கும் போது நள்ளிரவில் நீங்கள் மட்டும் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறீர்களே" என்று டாக்டர் அம்பேத்காரிடம் கேட்ட போது, "அவர்களைச் சார்ந்தவர்கள் எப்போதோ விழித்துக் கொண்டு விட்டார்கள்; ஆகவே இவர்கள் உறங்கி விட்டார்கள். என்னைச் சார்ந்தவர்கள், இன்னும் உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆகவே, நான் விழித்தபடி வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறேன்" என்று பதில் கூறப்பட்டது. இது ஒரு வரலாற்று நிகழ்ச்சி. அதனை எழுதி வைத்திருந்தார்.

நான்கு தாள்கள் புரட்டினேன் "தானாக வருவதல்ல

நோய்; நாமாக தேடிக் கொள்வது" என்று எழுதி கோடிட்டிருந்தார். என்ன அருமையான கருத்து! மனம் என்னென்னவோ எண்ணி ஓடியது. நானும் ஓடட்டும் என்று விட்டுவிட்டேன்.

இன்றைய நிலைமையில், நோய் இல்லாதவர்களே இல்லை என்று சொல்லும் அளவிற்கு நிலைமை மோசமடைந்து கொண்டிருக்கிறது. உலக நாடுகளில் சர்க்கரை நோயாளிகள் கணக்கெடுப்பில் நம்நாட்டிற்கு முதல் இடம். எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் பெருகிவருவதில் இரண்டாவது இடம். எலும்புருக்கி நோயில் தினமும் 3 பேர்கள் இறந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்; 74 பேர்களில் ஒருவருக்கு புற்றுநோய்; சம்பவிக்கும் மரணங்களில் பத்து விழுக்காடு மாரடைப்பு நோயால்; கிராமங்களில் உள்ள குழந்தைகளில் 35 விழுக்காட்டினர்களுக்கு ஹீமோகுளோபின் குறைவால் ரத்தச்சோகை; தொடக்கப்பள்ளி குழந்தைகளுக்கும் சர்க்கரைவியாதி, இருதய நோய்கள், ரத்த அழுத்த நோய் 8 விழுக்காடு, மார்பகப்புற்று நோய், கர்ப்பப்பை புற்றுநோய், கருப்பை கோளாறு, சிறுநீரக்கல், பித்தப்பை கல், இன்னும் பல.

பொதுவாக ரத்தக்கசிவு 2-4 நிமிடத்திற்குள் நின்றுவிட வேண்டும். ஆனால், ரத்தம் உறைதல் நேரம் அதிரித்தப்படி இருப்பது மிகப்பெரிய ஆபத்தான அறிகுறி. அடி வேரிலேயே மனித உடல் ஆட்டம் கண்டுவிட்டது என்று பொருள். ஆண்மலடு, ஆண்மை குறைவு, பெருகி வருகிறது. சிறு குழந்தைகள் கூட கண்ணாடி அணிந்து கொண்டுதான் விளையாட்டு நேரத்திலும் ஓடித் திரிகிறார்கள். பிறவியிலேயே

கண்கோளாறு மட்டுமல்லாது, அனைத்துவித உடல் உறுப்பு ஊனங்களும் அதிகரித்து வருகின்றன.

எல்லாவற்றையும் விட பெருங்கொடுமை, மனநிலை பாதிக்கப்பட்ட அரை பைத்தியம், முழு பைத்திய நோயாளி 1 விழுக்காடு. இது சமுதாயச் சீரழிவுக்கான சான்று. நோய்களில் தான் எத்தனை ரகங்கள். நோய்களுக்கு இடையேதான் மனிதன் வாழ்ந்துதீர வேண்டியவனாக இருக்கிறான்!

மனித உடலில் "உள்ளுறை அவசிய உறுப்பு"களில் கணையம் மண்ணீரல் மெல்ல மெல்ல செயலிழந்து வருகிறது. இதனால், இன்சுலின் ஹார்மோன் சுரப்பு பாதிக்கப்பட்டு சர்க்கரைவியாதி பெருகிவருகிறது. கல்லீரல் செயலிழந்து வருவதால் மஞ்சள் காமாலை, ஈரல் சுருங்கி நோய் அதிகரித்து வருகிறது. சிறு நீரகக் கோளாறுகள் கட்டுக்கடங்காமல் பெருகி வருகின்றன. குழந்தை பிறப்பு குறைந்து வருகிறது. பிறக்கும் குழந்தைகளும் பிறவிக் கோளாறுள்ள குழந்தைகளாகப் பிறந்து, சமுதாயக் கோளாறுகளுக்கு சாட்சியாக அமைந்து மிகப்பெரிய துன்பவியல் காட்சியாகி வருகிறது. அதிலும் ஆணும் இல்லாமல் பெண்ணும் இல்லாத அலிகள் - அரவாணிகள்- பிறப்பின் அதிகரிப்பு, சமுதாயத்திற்கான செல்லரிப்பு. அதாவது கருமுட்டை உற்பத்தியும் ஆண்விந்து உற்பத்தியும் சிதைந்து, இயற்கையிலிருந்து மாறுபட்டு மனித வர்க்கத்தை மனித உருவில் பிறக்க வைப்பதிலிருந்து பிறழ்ந்து தசைபிண்டமாக புற்றுநோய் கட்டிபோல மாற்றி வருகிறது என்று பொருள்.

அதிலும் பரம்பரைநோய் என்பதைக் கண்டும் கூட, மனித வர்க்கத்தின் உட்கூறு (குரோமசோம், ஜீன்)சிதைந்து

வருவதை கண்டும் கூட, அது ஏதோ தலைவிதி என்றோ, கடவுளின் தண்டனை என்றோ எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு வருகிறது. மக்களை எச்சரித்து பேரழிவிலிருந்து காப்பாற்ற வேண்டிய பொறுப்பை இன்னும் நாம் எடுத்துக் கொள்ளாமை என்பது எந்த விதத்தில் அறிவுடைய செயல்? அணுக்கள் சிதைந்து உயிரினங்களை அழிக்கும் ஆற்றலால் தானே அணு ஆயுதங்களை - அணு குண்டுகளை அழிக்கத் துடிக்கிறோம். அணுகுண்டின் அழிப்பு சக்திக்கும், அன்றாடம் உபயோகிக்கும் பூச்சிகொல்லி, பூசனக் கொல்லி, இரசாயன உரம் போட்டு வளர்த்த விளை பொருட்களின் அழிப்பு சக்திக்கும் உள்ள வேற்றுமை - முன்னது அன்றே அழிக்கும்; தொடர்ந்தும் அழிக்கும்; பின்னது தொடர்ந்து அழிக்கும். அவ்வளவு தான்!

கோடிக்கணக்கான வருடங்களாக தேவையுள்ளது வளர்ந்து தேவையற்றது தேய்ந்து, இயற்கை வழியில் மாற்றம் அடைந்து, மாற்றமடைந்து இன்றைய உருவைப் பெற்றுள்ள மனிதவர்க்கம், "அறிவியல் வளர்ச்சி" என்ற பெயரால் படுபாதாளம் நோக்கி கடந்த 50 ஆண்டு காலத்திற்குள் சரிந்து விழுந்து, மூச்சுத் திணறலுக்குள் முணுகிக் கொண்டிருக்கிறோம் நாம். இதனைவிடப் பெரிய "உயிரினத் துரோகம்" வேறு இருக்க முடியுமா?

மனித உடலில் இருந்த இயற்கையான எதிர்ப்பு சக்தி இன்று இருந்திருந்தால் "எதிர்ப்பு சக்தி குறைவுநோய்" (எய்ட்ஸ்) வந்திருக்குமா?

சுகப்பிரசவம் என்பது அறவே நிறுத்தப்பட்டு விடும் போலத் தோன்றுகிறதே! 40 வயதிற்குமேல் கர்ப்பப்பை

அகற்றப் படாத பெண்களே இருக்க மாட்டார்கள் போல இருக்கிறதே! ஆடு,மாடுகளும் இதே தாக்கத்திற்கு ஆளாக்கப்பட்டு விட்டனவே! முன்பெல்லாம் கசப்பு நோய் வந்தால் பெரிய பசுக்கள் சாவதில்லை. இப்போது சாகின்றனவே! சினை பிடித்தல் குறைந்து, கன்று பிறப்பு குறைந்து வருவது கவலையளிக்கிறதே! சராசரியாக பசுக்கள் 20 ஆண்டுகாலம் உயிர் வாழ வேண்டும். இப்போது மெல்ல மெல்ல கலப்பினப் பசுக்களின் ஆயுட்காலம் குறைந்து கொண்டு வருகிறதே!

எருமை இனம் பெரும்பாலும் அழிந்து விளிம்பு நிலைக்கு வந்து விட்டது. தீவனச் செலவே இல்லாமல், கண்டதை மேய்ந்து பால் கொடுத்து வந்த எருமைகள் இப்போது, அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக அரும்பிப் போய் விட்டது. இன்னும் பத்தே ஆண்டுகளில் எருமைகளை பார்க்க மிருககாட்சிசாலை தான் போக வேண்டும் போலும்.

இவைகளெல்லாம் சரிவுக்கான அடையாளங்கள். உயிரினங்கள் அழியக் தொடங்கிவிட்டதின் அறிகுறிகள். இவைகளுக்கான முழுப்பொறுப்பு இன்றைய தலைமுறை மனிதன் தான் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அறிவியல் போர்வையில் அழிப்பு வேலை செய்த அறிவியல் பட்டதாரிகள் தான் ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

அறிவியல் வாழ்க்கையில் உச்சாணிக்கு ஏறிக் கொண்டு இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொண்டு, அச்சாணி கழன்ற வண்டியாக அல்லவோ அழிவை நோக்கி ஓடிக்கொண்டு இருக்கிறோம்!

கையிலே செல்லுமிடப் பேசியும், வீட்டிலே

தொலைக்காட்சி பெட்டியும், அலுவலகத்தில் கணினியும், ஒழுங்காகக்கூட பேசவராமல் ஆங்கிலச் சொற்கள் கலந்த கலப்பட மொழி உச்சரிப்பும், மனித வாழ்க்கையை அறிவியல் முதிர்ச்சியின் எல்லையாக எடுத்துக் கொள்ள முடியுமா? இது ஒரு அப்பட்டமான பைத்தியக்காரத் தனம்! எல்லாவற்றையும் விட, காற்றில் உள்ள உயிர்வாயு (ஆக்சிஜன்) அளவு குறைந்து கொண்டு வருவதைவிட வேறென்ன அதிர வைக்கும் நோய் இருக்க முடியும்?

மூச்சுவிட உயிர் காற்றே இல்லாதபோது இவர்களுக்கு எதற்காக ஆடம்பர அறிவியல் சாதனம்? கையே இல்லாதவனுக்கு மோதிரம் பரிசளித்தல் போல! காலே இல்லாதவனுக்கு செருப்பு வழங்குதல் போல! உயிர் நிலைப்பதே சந்தேகம் என்கிற போது தலைமயிருக்கு வாசனை எண்ணெய் வேண்டுமாம்! மண்ணாங்கட்டி.

குடந்தையில் 94 குழந்தைகள் தீயில் கருகி மாண்டார்களே! அவர்கள் தீயில் கருகி மாண்டார்கள் என்பதைவிட, தீ எரிவதற்கு வேண்டிய ஆக்சிஜனை எடுத்து கொண்ட பிறகு, வெறும் கரியமிலவாயு (CO_2, CO, $N_?$etc) நிரம்பிய காற்றில், மூச்சுவிட உயிர்வாயு கிடைக்காமல் குழந்தைகள் மாண்டதாக சற்றே விளக்கமாக எண்ணி பாருங்கள். இந்தக் கொடுமை நாடு முழுதும் பரவலாகி வருகிறது. தீ எரிவது கண்ணுக்குத் தெரிகிறது. கண்ணுக்குத் தெரியாத தீ, அதிகரிக்கப் பட்ட சுற்றுச்சுழல் வெப்பம் என்றாலும் உயிர்வாயு பற்றாக்குறைதானே! தீஎரியும் இடத்தில் தீயும் உண்டு; மூச்சுத் திணறவைக்கும் உயிர்வாயுவற்ற நிலையும் உண்டு. சுற்றுச் சூழல் கெட்டுப் போன இடத்தில் மிதமான வெப்பமும் உண்டு; உயிர்வாயு

பற்றாக்குறையான காற்றும் உண்டு. தீ எரிதல் தீடீர் தாக்குதல். சுற்றுச் சூழல் மாசு என்பது நின்று தாக்குதல். இரண்டுமே உயிர்க்கொலை செய்யும் நஞ்சு! நஞ்சு!! நஞ்சு தான்.

தன்னை அழித்து, தான் பேசி வந்த மொழியை அழித்து, தன்னை உருவாக்கிய பஞ்சபூதங்களான நீர்வளத்தை அழித்து, வளி மண்டலத்தை கெடுத்து, செயற்கை கோள்களால் ஆகாயத்தையும் கெடுத்து, அளவுக்கு மீறிய நெருப்பு (வெப்பம்) வலையில் சிக்குண்டு சிதைந்து, மருந்தும் உப்புமாகக் கொட்டி பூமியையும் சாகடித்து, தன்சந்ததி உருவாவதற்குக்கூட தான் பொறுப்பாகாமல், குளோனிங் முறையில் பிள்ளை பெற்றுக் கொள்ளத் துடிக்கும் தற்கால மனித மேதாவிகளை என்ன செய்யலாம்? மானுட நேயர்கள் தான் சிந்தித்து செயல் வடிவம் தரவேண்டும். காலம் மாறும் என்று காத்திருப்பது கூட அபத்தமாகி விடுமே! காலம் தாழ்த்திய நீதி கூட ஒருவிதத்தில் அநீதிதானே! ஆரவாரம் அடங்கட்டும் என்று பொறுமை காப்பது கூட புத்திசாலித்தனமாகாதே! தீயவர்களின் கெட்ட செயல் எப்படி கொடுமையானதோ, அதனைப் பார்த்துக் கொண்டு ஒதுங்கி வாளாவிருக்கும் நல்லவர்களின் மௌனமும் அதனைவிட பன்மடங்கு கொடுமையானது. இந்த நிலையிலும் வாய் மூடி மௌனியாக வீற்றிருப்பவர்கள்தான் பெருங் குற்றவாளிகள் என்று சொல்லத்தோன்றுகிறது. இந்தவித நச்சுச் சூழலை அறிந்தோ அறியாமலோ தொடங்கி வைத்தது கூட யாராவோ, எப்போதோவாக இருக்கலாம். இன்று அதன் தாக்கத்தை பாதிப்பை அனுபவித்த பிறகும் வாய்மூடி மௌனமாக, இடத்திலும் வலத்திலும் போக விட்டு விட்டு நடுவிலே

பார்த்துக்கொண்டு நின்றுகொண்டிருப்பது, தன் உடல் அங்குலம் அங்குலமாக தீ பிடித்து எரிந்து கொண்டு வருவதை தானே பார்த்துக் கொண்டு அப்போதும் உணர்ச்சி வராமல், தடுக்காமல் கைகட்டியிருப்பது போன்ற தற்கொலைத் தனம் இல்லையா?

தற்கொலை செய்து கொள்பவர்கள் தங்களை மட்டும் தான் அழித்துக் கொள்கிறார்கள். தொலையட்டும். அடுத்தவர்களை, ஊர்மக்களை, உலக உயிரினங்களை, ஒட்டு மொத்தமாக நச்சுக்காற்றை சுவாசிக்கச்செய்து நஞ்சை உட்கொள்ளச் செய்து, நஞ்சு நீரை குடிக்கச் செய்து ஏன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொன்றொழிக்க வேண்டும்?

சுற்றுச் சூழல் பாதுகாப்பு மட்டும்தான் உயிரினங்களை வாழவைக்கும் சிறந்ததொரு அறிவார்ந்த, வாழ்வியல் அடிப்படை ஆதாரமான பாதுகாப்பு என்பதை மட்டும், இன்றைய மாணவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தாலே போதும். நாட்டின் உயிர்களை அழிவிலிருந்து காப்பாற்றி விடலாம். இதற்குத்தான் பேரியக்கம் வேண்டும். உலகைக்காப்பாற்றுவோம்! உயிர்களைக் காப்பாற்றுவோம் என்று சூளுரை ஏற்க வேண்டும்.

அச்சுறுத்தம் அணுகுண்டு நம்மை அழிக்கப் போகிறதோ இல்லையோ, சுற்றுப்புறச் சூழல் மாசு நம்மை நின்று கொன்றழிக்கப் போகிறது. இந்த ஆபத்தை நாம் உணர்ந்தேயாக வேண்டும். எதிரதாக் காக்கும் அறிவை நாம் பெற்றேயாக வேண்டும்.

இன்னும் மௌனமா?

3. உலகப்பொது விதி

இன்றைய ஆபத்தே - தலைக்கு மேல் தொங்கும் கத்தியே - சுற்றுச்சூழல் மாசு என்பதை வெளிப்படையாகப் புரிந்து கொள்ள மக்களுக்குக் கற்பித்தாக வேண்டும். சுற்றுச்சூழலை மாசுபடுத்தும் குற்றவாளிகள், பாமரர்களைவிட பணக்காரர்கள் தான் அதிகம் என்று பொறுப்பு கட்டத் தோன்றுகிறது.

இவர்கள் விடும் சிகரெட் புகை, இவர்களின் கார்கள், மோட்டார் சைக்கிள்கள் கக்கும் நச்சுப்புகை, இவர்களின் தொழிற்சாலைகள் வெளியேற்றும் நச்சுஆவி, இவர்களின் சிமெண்ட் வீட்டின் வெப்ப பிரதிபலிப்பு, நிலத்தடி நீரை உறிஞ்சி எடுத்து, சாக்கடை நீராக மாற்றும் பொது சுகாதாரமற்றத் துரோகத் தனம், இவர்களின் வசதிக்காகப் போடப்பட்ட சிமெண்ட், தார் சாலைகள்.

இவர்கள் பணம் சேர்ப்பதற்காக வேரோடு வெட்டி சாய்க்கப்படும் காடு அழிப்புத் தொழில், இவர்கள் உற்பத்தி செய்து பறக்கவிடும் பிளாஸ்டிக் தாள்கள், தூக்குப் பைகள் இன்னும் பன்னூறு வகை நச்சுக் கழிவுகள், இவர்கள் லாபம் சம்பாதிப்பதற்காக விற்கப்படும் மருந்துகள், பூச்சி மருந்துகள், இரசாயன உரங்கள், அனைத்துமே குடிநீரை, நிலத்தடிநீரை விளைச்சலுக்கான பாசனநீரை, மூச்சு விடும் காற்றை, சாப்பிடும் விளைபொருட்களை மெல்ல மெல்ல நஞ்சூட்டி,

உலகத்தையே நச்சுவலைக்குள் அழுத்தி திணறவைப்பது தானே! குடிநீரும் நஞ்சு! மூச்சுவிடும் காற்றும் நஞ்சு! சாப்பிடும் உணவும் நஞ்சு! இன்னும் இந்த உடம்பு எத்தனை காலத்திற்கு தாக்குப் பிடிக்க முடியும்! இப்போதைய பணப்பெருமையும் ஆடம்பர வாழ்க்கையும், உண்மை உணர்ந்து தெரியக்கூடிய சூழ்நிலையை உருவாக்கவில்லை என்று தான் கருத வேண்டி இருக்கிறது. இவர்களுக்காவே அரசு எந்திரத்தை விடாப்பிடியாக இயக்கிக் கொண்டிருக்கும் அரசியல்வாதிகளுக்கு, "இயற்கை அறிவியல் அறிவு", தகுதியை உயர்த்தியும், தன்னிச்சை செயல்பாட்டுக்கு கட்டுப்பாடும் செய்யாது போனால், அவர்களும் அழிந்து, நம்மையும் அழித்தொழிக்கும் காலம் வெகு தொலைவில் இல்லை என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இப்பொழுதே நிலைமை கவலைக்கிடம் தான். பணம் சேரச்சேர, புதுப்புது நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டு தினம் தினம் பிணமாகிக் கொண்டு வருகிறார்கள். எவ்வளவு பணம் இருந்தும் ஆசைப்பட்டதைச் சாப்பிட முடியாத நோயாளி பணக்காரர்கள் நிறையவே உற்பத்தியாகி விட்டார்கள். இந்தக் கூட்டம் பெருகியபடிதான் இருக்கிறது. இந்த நிலையிலும் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு பற்றி கவலைப்படாததற்கு பொறுப்பு எடுத்துக் கொள்ளாததற்குக் காரணம் அலட்சியம். உலகமே ஒரு பாதையில் போய்க் கொண்டிருக்கும் போது, நாம் மட்டும் திருந்தினால் போதுமா என்ற பொறுப்புணராபோக்கு, அவர்கள் சென்ற பழைய வழியிலேயே சென்று கொண்டிருக்க அனுமதித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

உலக உருண்டையின் இயக்கத்தைப் புரிந்த கொள்ள

உலகப்பொதுவிதி ஒன்று இருக்கிறது. அவர்களும் ஏற்கனவே படித்ததுதான். இதன் உட்பொருட்களைப் புரிந்து கொண்டால் தனிமனிதப் பொறுப்பைத் தட்டிக் கழிப்பது எவ்வளவு தவறு என்று புரிந்துவிடும்.

$$6O_2 + C_6H_{12}O_6\text{(குளுக்கோஸ்)} \rightleftharpoons 688\text{ (கலோரி சக்தி)} + 6H_2O + 6CO_2$$

(சூரிய சக்தி)

மனித உயிரும் சரி, மற்ற உயிர்களும் சரி, காற்றில் உள்ள 6 பங்கு உயிர் வாயுவை சுவாசம் மூலம் கிரகித்து, தான் உண்ணும் உணவை குளுகோஸ் சக்தியாக மாற்றி, கிரகித்துக் கொண்டு, 688 கலோரி சக்தியாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, 6 பங்கு நீராகவும், 6 பங்கு கரியமில வாயுவாகவும், தனக்கு வேண்டாத கழிவுப்பொருளாக வெளியேற்றிக் கொண்டிருக்கிறோம். இது இயற்கை. இதுதான் உயிரின் இயக்கம். உட்கிரகித்திலும் ($6O_2$) வெளியேற்றலும்($6CO_2$) சரிசம அளவாக இருத்தல் வேண்டும் என்பது பொதுவிதி.

மனிதனுக்கும் சரி, அவனின் தேவைக்காக வளர்க்கப்படும் ஆடுகள், மாடுகள், பன்றிகள், கோழிகள், நாய்கள் போன்று அனைத்துவித வீட்டு மிருகங்களும், காட்டு மிருகங்களும், பறவை இனங்கள் ஆகிய அனைத்து உயிரினங்களின் மூச்சுக்குத் தேவையான உயிர்வாயு உற்பத்தியாகி, காற்று மண்டலத்தை நிரப்பிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். உயிர்வாயு அளவு குறையவே கூடாது.

தொழிற்சாலைகளின் எரிதலுக்கு, அடுப்பு எரிதலுக்கு, எந்தப் பொருள் எரிவதற்கும் ஆக்சிஜன் தான் அடிப்படை! நீர் துளிகள் உற்பத்தியாகி உலக நீர்நிலை சமஅளவில் இருப்பதற்கும் (H_2+O) இதே ஆக்சிஜன்தான் உற்பத்தியாகிக்

கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

இத்தனை இயற்கை தேவைகளுக்கும் உயிர் வாயு இயற்கையாக இடைவிடாமல் உற்பத்தியாகிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அப்போது தானே சமநிலை காக்கப்படும். இதே தேற்றத்தை அப்படியே திருப்பிப் போடுங்கள்.

$$6\,CO_2 + 6H_2O + \text{சூரியசக்தி } 688 \text{ கலோரி} \rightleftharpoons C_6H_{12}O_6 + 6O_2$$

நாம் விடும் கரியமில வாயுவை கிரகித்துக்கொண்டு, பூமியிலிருந்து தண்ணீரை உறிஞ்சி எடுத்துக் கொண்டு சூரிய ஒளியிலிருந்து 688 கலோரி சக்தியை உள்வாங்கிக் கொண்டு, உயிர்களுக்குத் தேவையான குளுக்கோஸ் உற்பத்தி செய்து, (உணவுப்பொருட்களில்), அதைவிட முக்கியமாக உயிர்காற்றை வாரிவழங்கி உயிர்களைக் காப்பாற்றும் தொழிற்சாலையாக மரங்களல்லவோ இயங்கிவருகின்றன.

மனிதர்களை விட மரங்கள் தான் உலகைப் காப்பாற்றுவதால் இரு மடங்கு நன்மை செய்கின்றன. உயிர்வாயுவை சுவாசிக்கும் மனிதன், தான் மட்டுமே உயிர் வாழ்ந்து சுயநலமியாக இருக்கிறான். ஆனால் மரங்கள், கரியமில வாயுவை கிரகித்துக் கொண்டு தனக்குத் தேவையான உணவையும் ஒளிச்சேர்க்கை மூலம் தயாரித்துக் கொண்டு, மற்ற உயிர்களுக்குத் தேவையான காய்கறி, உணவுப் பொருட்களையும் தயாரித்துக் கொடுக்கின்றன.

மரங்களல்லவோ உலகமக்களை உலக உயிர்களை காப்பாற்றி வருகின்றன. தன்னை காப்பாற்றுபவனின் கையை வெட்டி ஊனமாக்குவது போல, கழுத்தை வெட்டி மடியச்செய்வது போல, மரக்கிளைகளையும் அடிவேரோடு வெட்டிக் சாய்க்கிறோமே நாம் எத்தனை பெரிய அறிவிலிகள்!

இந்த சாதாரண உண்மையை, மக்களுக்குச் சொல்லித் தந்திருக்கக் கூடாதா? உயிர்கள், வாகனங்கள், தொழிற்சாலைகள் விடும் கரியமிலவாயுவை உயிர்காற்றாக மாற்ற உயிர்களின் பெருக்கத்திற்குக் தக்கவாறு மரத்தொழிற்சாலைகளை நாம் வளர்த்தேயாக வேண்டும். இந்தப் பால பாடமல்லவா ஒவ்வொரு குழந்தையும் மனிதனும்கற்றுத் தெரிய வேண்டிய அரிச்சுவடிப் பாடம்.

யாரோ மரம் நட்டு நீர் ஊற்றிப் பாதுகாத்து, ஆடுமாடு அழிப்பிலிருந்து பாதுகாத்துக் காப்பாற்றி வருவான், பணக்கார அய்யாக்கள், உழைப்பாளிகள் உற்பத்தி செய்து கொடுக்கும் உயிர்காற்றை சுவாசித்து, தங்கள் கார்களையும் சுவாசிக்கச் செய்து, தங்களின் தொழிற்சாலைகளின் எரிபொருளுக்கும் தேடிப்பிடித்துப் பயன்படுத்திக் கொள்வது மட்டுமல்லாது, தங்கள் கல்லாபெட்டி நிரப்ப பணம் வேண்டுமென்றால், உயிர் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் மரத்தையே கொலை செய்து வெட்டி விற்றுக் கொள்வார்களாக்கும். இவர்களல்லவோ கொலைக் குற்றவாளிகள்! இவர்களுக்கல்லவோ சிறையும், சிறைத்தண்டனையும் இருக்க வேண்டும்!

அத்துடன் யார் மரம் வைத்து பாதுகாத்து வளர்த்து வருகிறார்களோ, அவர்களுக்கல்லவோ சமுதாயக் காப்பாளர்கள் என்று மதிப்பளித்து, உழைப்புக்கு ஊக்கத் தொகை கொடுத்து (மானியம்), காடு வளர்ப்போர்களை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். அப்படிச் செய்தாலல்லவோ, இது மக்கள் நலன் காக்கும் அரசாக போற்றிப் புகழப்படும்.

அசோக மன்னனை கரிகாற்சோழனை, இராணி மங்கம்மாவை போற்றிப் புகழ்கிறோமே எதற்காக? அவர்கள்

வைத்த சாலையோர மரங்களுக்காவும், நீர்நிலை பெருக்கியதற்காகவும், நிலவளம் காத்து பாசன பராமரிப்பு செய்தமைக்காவும் என்பதை சற்றே உன்னிப்பாகக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

அணுகுண்டு தயாரிப்பதும், செயற்கைகோள் விடுவது மட்டும் அறிவின், அறிவியலின் முதிர்ச்சி அல்ல. மரங்கள் வளர்த்து உயிர்வாயு பற்றாக்குறை இல்லாமல் உலக உயிர்களைக் காப்பாற்றுவதே, மிகப்பெரிய அறிவார்ந்த அறிவியல் சார்ந்த முதிர்ச்சி என்பதை நம் மக்கள் அவசரப்பட்டுக் கற்றுத் தேறியாக வேண்டும்.

"அறிவாற்றலால் கண்டுபிடித்துப் பயன்படுத்தி வாழ்க்கையை செயற்கையாக, என்னதான் மேம்படுத்திக் கொண்டாலும் உலக இயற்கையை அறிந்து அதனோடு பொருந்துமாறு வாழ்வியலை அமைத்துக் கொள்வதே சிறப்பு" என்பதை அய்யன் வள்ளுவன்,

செயற்கை அறிந்தக் கடைத்தும் உலகத்து

இயற்கை அறிந்து செயல் (குறள் 637) என்று குறுகிய சொல்லாடலில் வகைப்படுத்திக் கொடுத்துவிட்டான்.

4. நியாயமான அரசாங்கம்

உலகில் மழைபொழிவது நாளுக்கு நாள் குறைந்து கொண்டு வருவது கவலை அளிக்கும் மிகப்பெரிய செய்தி. உலகத்திலேயே அதிக மழை பொழியும் இடம் சிரபுஞ்சி. இங்கே முன்பெல்லாம் ஆண்டிற்கு 10 மாதங்கள் மழை பொழிந்து வந்த நிலை மாறி, இப்போது 6 மாதங்கள் மட்டுமே பொழிந்து வருகிறது. 1991ல் இருந்த நீர்வளம் இப்போது பாதியாகி விட்டது. தூய்மையான ஆற்றுநீர் என்பதெல்லாம் போயே போய்விட்டது. ஆற்று நீரை அள்ளிக்குடித்த காலம் போய், கால்வைத்தால் கூட தோல் நோய் வந்துவிடுமோ என்று அஞ்சவேண்டிய காலம் வந்துவிட்டது. சென்னையில் ஓடும் கூவம் ஆறுகூட ஒரு காலத்தில் குளியலுக்கும், மக்களின் அன்றாடப் பயன் பாட்டிற்கும் பயன்படுத்தப்பட்ட நீர்வளம் தானே! இன்று சாக்கடைச் கழிவுக்கான ஆறாகிவிட்டது. வற்றாத ஜீவநதி என்று பெயர்பெற்ற காவிரி ஆறுகூட, திருச்சி நகரில் வறட்சியான கோடைக்காலத்தில் கால்வைக்கக்கூட முடியாத சாக்கடை தேக்கமாகத்தானே மாறிவிட்டது.

ஆக மேல்மட்ட நீர்நிலையெல்லாம் மாசுபட்ட நீராகிவிட்ட பிறகு, நிலத்தடி நீர் மட்டும் எப்படி தூயநீராக இருக்க முடியும்? உலகின் மிகப்பெரிய ஆறுகளில் நம் பிரம்மபுத்திராவும் ஒன்று. 5,80,000 ச.கி.மீ. பரப்பளவுக்கு

ஓடுகிறது. நான்கு நாடுகளில் ஓடி நீர் வளம் பெருக்குகிறது. (சீனாவில் 50.5 %), இந்தியாவில் 33.6 %, பங்களாதேசத்தில் 8.1%, பூடான்7.81% . இந்த ஆற்றிலேயே நீர் வரத்து குறைந்துவிட்டதாக பன்னாட்டு நிறுவனம் கவலை கொள்கிறது. வடகோடி காஷ்மீர் மாநிலத்தின் அழகு கூட்டுவதில் பெரும்பங்கு வகிப்பது "டால்" ஏரி. இந்த ஏரி ஒருகாலத்தில் 40,000 மக்களுக்கு வாழவழி செய்து கொண்டிருந்தது. 1907 வாக்கில் 22 ச.கி.மீ பரப்பளவாக இருந்தது. இப்போத 11 ச.கி.மீ. அளவுக்குப் பாதிக்குப் பாதி சுருங்கி நீர்நிலை காணாமல் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. இதுமட்டுமா? மாதம் ஒன்றுக்குஇந்த ஏரி 30,000 - 45,000 லிட்டர் சிறுநீராலும், 30டன் மனித மலத்தாலும் மாசுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. இதுவல்லாது ரசாயன உரக்கலப்பு, சாக்கடைக் கழிவு நீர், இத்தனையும் சுமந்து தூய்மையைக் காத்துக் கொள்வது என்பது இயற்கையின் சக்திக்கு இயலக் கூடியதா?

15000 அடிக்கு மேல் உள்ள மலைப்பகுதிகளின்பனி உருகுவதால் ஏற்படும் இயற்கையான ஆறுகளுக்கே இந்த நிலையென்றால், சமதளத்தில் காட்டு மலைப்பகுதிகளில் மழைபெய்து, கசிந்து, ஒன்று கூடி தேங்கி, பூமிக்குள் இறங்கி நீர்வளத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டிய நிலையில் இருக்கும் தமிழ்நாடு போன்ற பகுதியில் உள்ளவர்கள் என்ன செய்ய முடியும்? சமதள நீர்நிலைகளை அக்கறையோடு பாதுகாத்து, ஒவ்வொரு சொட்டு நீரையும் சேகரித்து, நீர் செலவில் கஞ்சத்தனம் செய்து, நம்மையும் நம்மைச் சுற்றியுள்ள உயிரினங்களையும், நம் சந்ததியினையும் ஆண்டாண்டு காலத்திற்கு காப்பாற்ற வேண்டிய மிகப்பெரும் பொறுப்பில்

நாம் இருக்கிறோம் என்பதை சிந்தித்தால் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும்!

இன்னொரு உண்மையும் உணர வேண்டும். நீர் உற்பத்திக்கான மூல ஆதாரமே ஹைரட்ஜன் வாயுவும் ஆக்சிஜன் வாயுவும்தான். நீர் உற்பத்தி குறைகிறது என்றால் மூலக்கூறான ஹைட்ரஜனும், ஆக்சிஜனும் வளிமண்டலத்தில் குறைந்து வருகிறது என்று பொருள். இவ்விரண்டும், இருமடங்கு ஹைட்ரஜன், 1 பங்கு ஆக்சிஜனாக ஒன்று சேர்ந்து இடிஇடித்து, நீர் உற்பத்தியாகும் இயற்கை சூழ்நிலை மாறி, உலக இயற்கை வளமே தேய்ந்து கொண்டிருக்கிறது என்று எடுத்துக் கொள்ளலாம். காற்றில் ஆக்சிஜன் குறைந்தால் மூச்சு விட வேண்டுமே. எத்தனை பெரிய ஆபத்தை எதிர்நோக்கி இருக்கிறோம்!

நீர் உற்பத்தி குறைவால் பூமி, அதன் மேல் பரப்பு, சுற்றுச்சூழல், ஒட்டு மொத்த வளிமண்டலமே சூடாகிக் கொண்டே செல்வது அடுத்த கட்ட பாதிப்பு. இந்தநிலை நோக்கி நாம் ஏற்கனவே நகர்ந்துவிட்டோம் என்பதை இப்போதாகிலும் உணர்ந்து காத்திடல் வேண்டும். 2003ல் பிரான்சு நாட்டில் வெப்பத் தாக்குதலைத் தாங்க முடியாமல் 15000 பேர்கள் செத்தொழிந்தார்கள் என்ற விபரம் உலகத்தை அச்சுறுத்துவது இன்னும் நமக்கு ஏன் உறைக்கவில்லை?

நம்நாடும் வெப்பநாடு. இங்கும் வெப்பத்தாக்கமும் சாக்காடும் நடைபெறாமல் இல்லை. ஆயிரக்கணக்கான கோழிகள் வெப்பத் தாக்குதலால் செத்தொழியவில்லையா? நூற்றுக்கணக்கானவர்கள் வெப்பத்தால் கருகி மாளவில்லையா? நம்முடைய தேக வெப்பம் 36.6 டிகிரி.

கால்நடைகளின் வெப்பநிலை 38டிகிரி. சென்ற சில ஆண்டுகளாக 44-46 டிகிரி வெப்பநிலைக்கு உயர்ந்த போது உயிரினங்கள் எப்படி வதை படாமல் இருக்க முடியும்? நம் தேகத்தில் உற்பத்தியாகும் வெப்பம் வெளியேற காற்றின் வெப்பம் குறைவாக இருக்க வேண்டும். காற்றின் வெப்பம் அதிகமானால், மனித உடலுக்குள் வெப்பம் பரவி, காற்றின் வெப்பம் தணிந்து கொள்கிறது. ஒவ்வொருவரும் 104 டிகிரி காய்ச்சலில் வதை படுகிறோம் என்பது தானே பொருள். இது உலக இயற்கையை தலை கீழாகப் புரட்டிப் போட்டுவிட்ட கொடுஞ்செயல். இப்போதுகூட எதிர்ப்புக் குரல் கொடுக்காமல், மிகப்பெரிய மக்கள் விழிப்புணர்ச்சி வெடித்தெழவில்லையென்றால், தங்களை காப்பாற்றிக் கொள்ளக்கூட முயற்சி செய்யவில்லை என்றால், நம் மக்கள் எதற்காகக் காத்திருக்கிறார்கள்?

வேறுஎதற்காக அரசாங்கம்? அரசியல் நடத்துவதே ஒரு வித பொய்ப்பித்தலாட்டத் திறமையால் என்பதாக ஒரு மாயையை ஏற்படுத்திக் கொண்டோம். வெப்பத் தாக்கத்தினால் இறந்து பட்டவர்களின் எண்ணிக்கையைக் கூட அரசாங்கம் மறைத்து வருகிறது. நாமும் அவர்களின் பொய்க் கணக்கை நம்பிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

குளிரூட்டிகள் காற்றைத்தான் அறைக்குள் குளிர் படுத்திக் கொடுக்க முடியும். ஆக்சிஜன் இயல்பாகவே இல்லையென்றால், குளிரூட்டியால் எப்படி மக்களைக் காப்பாற்ற முடியும்? காலம் கடந்த போன பிறகு, அவசரத் தேவையை உணர்ந்து, ஆக்சிஜன் உற்பத்தி பற்றி சிந்தித்து, ஒரே நாளில் லட்சக்கணக்கான மரக்கன்று நட்டு விடுவதால்

எந்தப் பயனும் உடனடியாக விளையப் போவதில்லை.

ஆக்சிஜன் உற்பத்தியாளர்கள், மரம் வளர்க்கும் வேளாண்குடி மக்களே! இவர்கள் தான் இன்று உலக உயிர்களைக் காப்பாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் இவர்கள் தான் அரசாங்கத்தின் மாற்றந்தாய் பிள்ளைகளாக, ஏனென்று கேட்க உரிமையற்ற கொத்தடிமைகளாகக் கவனிப்பாரற்றுக் கிடக்கிறார்கள்.

எப்போதாவது இயற்கை சீற்றக் காலத்தில் இவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் சலுகைகளைப் பார்த்து மற்றவர்கள் பொறாமைப்படுகிறார்கள். ஆனால் உண்மை நிலை நேர் எதிர்மாறானது. மொத்த தேசிய வருமானத்தில் விவசாயத்திற்கான மானியம் ஈரோ நாடுகளில் 45 - 53% அமெரிக்காவில் 45% இலங்கையில் 1.3% அளிக்கப்படும் போது நம் இந்தியாவில் (விவசாய நாடல்லவா!?!) 0.5% மட்டுமே என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். இதற்கே பொறாமை. இந்த மானியச் சலுகையும் இடுபொருள் கம்பெனிகளுக்கே போய்ச் சேருகிறது விவசாயிகளின் பெயரால், என்பதை நாம் தான் சொல்லித் சொல்லித் தணிந்து கொள்ள வேண்டுமோ!

அவ்வளவு ஏன்? இன்றைய நிலையிலும் வீடு கட்டுவதற்கு கடன் கொடுக்கும் வங்கிகள் 8% வட்டியிலும், கார் வாங்குவதற்கு 5% வட்டியிலும், விவசாயக்கடன் மட்டும் 12% வட்டியில் தானே கொடுக்கிறது. கட்டிய வீடு இடிந்துவிட்டால் இழப்பீடு உண்டு. காருக்கு பாதிப்பு என்றாலும், காப்பீட்டுத் தொகை திரும்பக் கிடைக்கும். அவர்களுக்கெல்லாம் குறைந்த வட்டியில் கடன் உதவி.

ஆனால் புயல், வெள்ளம், மழை வறட்சியில் பாதிக்கப்பட்டு, வேளாண்மை பாதிக்கப்பட்டால் காப்பீடும் இல்லை; இழப்பு சரிசெய்ய வழியும் இல்லை. லாபமும் சம்பாதிக்க முடியாத கட்டுப்பாடான விலை. லாபமோ நட்டமோ அடுத்த பயிர் தொடங்குவதற்குள் கடனைச் திருப்பிச் செலுத்தியாக வேண்டும். இல்லையேல் ஐப்தி, கோர்ட், சொத்து பறிப்பு எல்லாம்.

சில அறிவு ஜீவிகள், சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் அவ்வப் போது சில வினாக்களை தொடுத்து வருகிறார்கள்? கடனை ஏன் ரத்து செய்ய வேண்டும்? முன்னைய கடன் திரும்பக் கட்டாத நிலையில் ஏன் புதிய கடன் வழங்கப்பட வேண்டும்? மேல் பூச்சாகப் பார்த்தால், இக்கேள்விகள் நியாயமானவைகள்போலத் தோன்றும். உண்மை அப்படி இல்லை.

விதை கொடுப்பது அரசாங்கம்; களைக்கொல்லி, பூச்சி கொல்லி, பூசணக்கொல்லி மருந்து கொடுப்பது அரசாங்கம்; ரசாயன உரம் கொடுப்பது அரசாங்கம்; ஆற்றுப்பாசன நீர் கொடுப்பது அரசாங்கம்; பாசனநீருக்கு வழியில்லாத போது நிலத்தடி நீரை பயன்படுத்திக் கொள்ள இலவச மின்சாரம் கொடுப்பது அரசாங்கம்; இந்த இந்த பயிருக்கு இன்னின்ன காலத்தில், இன்னின்ன அளவில், இன்னின்ன உரமிட வேண்டும் எனச் சொல்லிக் கொடுத்து, செய்ய வைப்பது அரசாங்கம். விளைந்த பொருளை இன்ன விலையில் தான் விற்க வேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்தி அடக்கி வைத்திருப்பது அரசாங்கம்; இப்படிப்பட்ட எல்லா செலவுகளுக்கும் கடன் கொடுப்பது அரசாங்கம்; அதாவது

அரசாங்கம் தனிப்பட்ட முதலாளி போல எல்லாம் கொடுத்து விளைவிக்கச் செய்கிறது. உழைப்பு மட்டும் விவசாயிக்குரியது. ஏதோ காரணத்திற்காக விளைச்சல் பொய்த்துவிட்டால் அதன் பலன் அரசாங்கம் என்னும் முதலாளிக்குரியதே! அரசாங்கத்திற்கே போட்ட முன்பணம் இழப்பு என்றால், விவசாயிக்கு உழைத்த உழைப்பு இழப்பு. இதுதான் நியாயம். அரசாங்கம் வழங்கிய விதையில் கோளாறா? உரத்தில் கோளாறா, வேறுஎதில் கோளாறோ? கொடுத்தவர்கள் தான் பொறுப்பு ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். சொத்தை சொல்லையை கொடுத்துவிட்டு, விளையாமல் போனால் வட்டியுடன் விவசாயி எப்படி கடன் கட்ட முடியும்? வேறு என்ன இருக்கிறது அவனிடத்தில்.

கொடுத்த கடனுக்கு வட்டி கேட்பது போல, விவசாயிகளின் நிலத்திற்கு வாடகை கொடுக்க வேண்டியது அரசாங்கம்; உழைத்த உழைப்பிற்கு கூலி கொடுக்க வேண்டியது அரசாங்கம்; இந்தப் பொறுப்பை உணராமல் விவசாயிகள் மீது குற்றம் சுமத்துவது எப்படி நியாயம்? அவனது உழைப்பை உறிஞ்சியது போதாதா? திட்டமிட்டு கடனாளியாக்கியது போதாதா? மீள வழிதெரியாமல், மானத்திற்கு அஞ்சி தற்கொலைக்குத் தள்ளியது போதாதா? விளையவில்லை யென்றால் அரசாங்கம் கொடுத்த பொருளின் மீது கோளாறே அன்றி, உழைத்த உழைப்பாளி மீதும் உழைப்பின் மீதும் எப்படி குற்றம் சுமத்த முடியும்?

புயல் வரும், மழைபெய்யும் என்ற கண்டுபிடிப்பு சாதனங்கள் அரசாங்கத்திடம் தானே இருக்கிறது. அவர்களையும் மீறி பயிர் நட்டப்பட்டால் விவசாயி ஏற்க

வேண்டும் என்று எப்படி கட்டாயப்படுத்துவது?

முதல் ஆண்டு பொய்த்துப் போன பிறகு அரசாங்கத்திற்கு புத்தி வந்து நல்ல விதை, நல்ல உரம், வழங்கியிருக்க வேண்டும். மீண்டும் உழைத்து உணவுப்பொருள் பெருக்க மறுபடியும் கடன் கொடுத்துதான் தீர வேண்டும். விவசாய செலவுகளுக்கு கடன் கேட்பது எப்படித் தவறாகும்?

இன்றைய நிலையில் உழைப்புக்குக் கூலி (மானியம்) கேட்கவில்லை. உழவுச் செலவினை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியது அரசாங்கம் என்று பொறுப்பு சுமத்துகிறோம். விவசாயி நிலத்தையும் கொடுத்து, உழைப்பையும் கொடுத்து, லாபமும் பார்க்க மறுக்கப்பட்டு, நட்டத்தை மட்டும் ஏற்றுக் கொள்ள எப்படி கட்டாயப்படுத்துவது? இப்போதைய நடைமுறை விவசாயத்தில், விவசாயி வெறும் ஒப்பந்த தொழிலாளி மட்டுமே! மற்ற முழு உரிமையும் அரசாங்கத்தினுடையது.

வாழை சாகுபடி பகுதியில் நிலத்து உரிமையாளருக்கு ஏக்கருக்கு ஓராண்டிற்கு நில வாடகை ரூ.4000/- கொடுத்துவிட்டு நிலத்தை சீர் படுத்தி, வாழைநட்டு, காப்பாற்றி, உரமிட்டு, வளர்த்து காய்க்கும் வரை காவல் காத்து, வெட்டி எடுத்து லாபம் சம்பாதிக்கும் தொழிலதிபர்களைப் பார்த்திருக்கிறோம். இடையில் புயல் வெள்ளம் நோய் தாக்குதலால் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் வாழை முதலாளிக்கே உரியது. இப்படித்தானே நடந்து வருகிறது. அப்படித்தானே எல்லா பயிரும்! அரசாங்கம் ஒரு முதலாளி. அவ்வளவுதான்!

ஆனால் அரசாங்கம் அப்படி கருதுவதில்லை. விவசாயிகளிடம் தான் கடன் வசூலிக்க சண்டையிடுகிறது. பெருமுதலைகளிடம் எந்த சண்டை சச்சரவும் வைத்துக் கொள்வதில்லை. விவசாயிமீன்களைத்தான் தரையில் விட்டெறிந்து வேடிக்கை பார்க்கிறது. என்ன தலைகீழ் மாற்றம்!

ஆக உழைப்பாளிகள், உழைப்பாளிகளுடன் சேர்ந்த கிராமாந்திர விவசாயிகள், நீர்வளம் எந்த அளவு பற்றாக்குறை ஏற்பட்டாலும், மாசுபட்டாலும் உணவுப்பொருட்கள் உற்பத்தி செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும்; சுவாசக் காற்றுக்கான உயிர்வாயு குறைந்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள, மரங்களை வளர்த்து பாதுகாத்து உயிர் இயக்கத்திற்கு தொண்டு செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும்; இவர்களுக்காக கடன்பட்டு, அல்லல்பட்டு, செத்து மடிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். இது அவரவர் தலைவிதி என்று நம்பிக்கொள்ள வேண்டும்.தொண்டூழியம் செய்து வருவதே முற்பிறப்பின் கர்மபலன் என்று நம்பிக்கையுடன் காலம் தள்ள வேண்டும். அப்போதைய வாழ்க்கையில் எவ்வளவு துன்பப்பட்டாலும், இறந்த பிறகு கிடைக்க இருக்கும் சொர்க்க வாழ்க்கை இன்பமாக இருக்கும் என்ற எதிர்பார்ப்பில் காலத்தை ஓட்டி, செத்து மடிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்! அப்படித்தானே! இது தானே நடைமுறை! இந்த வாழ்க்கை தானே நமக்காக ஒதுக்கப் பட்டிருக்கிறது!

இது அநியாயம் என்று படவில்லையா? எப்போது தட்டி கேட்கப் போகிறோம்? இந்த அநியாயத்தை அநியாயம் என்று உணரும் நியாயமான அரசாங்கத்தை எப்போது எப்படி ஏற்படுத்திக் கொள்ளப்போகிறோம்?

5. பஞ்சகவ்யா செயல்படுமுறை

சான்றோர் எனக்காக விட்டுச்சென்ற குறிப்பேட்டில் ஆங்காங்கு காணப்பட்ட சில கருத்துகளை ஒன்று சேர்த்து உருவகப் படுத்தி பார்க்கும் போது, இப்படியெல்லாம் சிந்திக்க வைத்துவிட்டது. அவரை ஒரு சாதாரண தொண்டுள்ளம் கொண்ட கிராமத்துப் பெரிய மனிதர்; தற்காப்புக்கலையில் வல்லவர் - என்பதாக நான் எண்ணியதே தவறு போலும். அவர் வாழ்வில் ஏதோ பெரிய ரகசியம் புதைந்திருக்கிறது. அவர் படிப்பறிவில்லாத அனுபவ மருத்துவராக எண்ணியது பெரிய தவறு. மிகச் சிறந்த படிப்பாளியாக இருந்திருக்க வேண்டும். எங்கோ எப்படியோ வாழ்ந்து, என்னவோ செய்துவிட்டு, எப்படியோ தப்பித்து, எங்கோ வந்து குடியமர்ந்து, என்னவோ நோக்கத்தில் கிராமத்து வீரர்களை தயாரித்துக் கொண்டு, மருத்துவத் தொண்டு செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று தோன்றியது.

அவருடன் சேர்ந்து என்னை நான் முழுமையாக தயாரித்துக் கொள்வதற்குள் அவருக்குக் காலம் முடிந்துவிட்டது. எனக்கு ஏற்பட்டமிகப்பெரிய ஈடுசெய்ய முடியாத இழப்பு. அவரின் குறிப்புகளின் மூலம் அவரைப் புரிந்து, உள்வாங்கி என்னைத் தேற்றித் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டிய பொறுப்பும் கடமையும் எனக்கு ஏற்பட்டு விட்டது.

சான்றோரின் பதியனாக என்னை உயர்த்திக் கொண்டு

விட்டேன். குறிப்பேட்டில் கண்ட தத்துவங்களை என் வாழ்நாள் நெறியாக ஆக்கிக் கொண்டேன். அதற்கான வளர்ச்சியை, மெல்ல மெல்ல பெற்று வந்தேன். என் வாழ்க்கை எனக்கு பண ஆசையை உண்டாக்கவில்லை. ஆனால், சான்றோர் போல, கட்டிய ஒற்றை வேட்டியுடன் காலம் தள்ளிட முடியவில்லை. ஒரு சட்டி, ஒருபானை, ஒருஅகப்பையோடு என்வாழ்க்கை நிலையினை அமைத்துக்கொள்ள முடியவில்லை. அப்படி இருந்து தீர வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. சராசரி வாழ்க்கைக்கு, என் வாழ்க்கை நிலையினை அமைத்துக் கொண்டு விட்டேன். பதியன், தாய்தொடர்பு வெட்டப்பட்டு, தளிர்த்து புதிய செடியாக வளர்ந்து பலன் கொடுக்கத் தொடங்கிவிட்டது.

“பொறுமிய வயிறுக்கு பொட்டூண்டு சாணம்.”

சில நேரம் குழந்தைகள் பசிவெறியில் அதிகமாகப்பால் குடித்து விட்டு வயிறு மந்தித்து (மாந்தம்) வலி ஏற்பட்டு, மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு, துன்பப்படும். இரண்டொருமுறை ஏப்பம் வந்தாலும் சற்று தெளிவு ஏற்படும்; அல்லது வயிற்றுக்போக்கு போனாலும் சரியாகவிடும். வாந்தியும் வராமல் வயிற்றுப் போக்கும் போகாமல், செரிமாணமும் ஆகாமல் தத்தளிக்கும் நேரத்தில் ஒரு எளிய சிகிச்சை முறை ஒன்று உண்டு.

சற்று வயது கூடிய சிறார்கள் ஆசைப்பட்டு, வயிறு நிரம்பியது தெரியாமல் விழுங்கிவிட்டு, செரிமானமாகாமல் துன்பப்படுவார்கள். ஏன், பெரியவர்கள் கூட விருந்து சாப்பாடு என்று ஒரு பிடி பிடித்து விட்டு முக்கி முணகி, திணறிப் புரண்டு, வேதனைப்படுவார்கள்.

தாய்ப்பால் கிடைக்காத குழந்தைகளுக்கு கேப்பைக் கூழ் புகட்டுவது பழக்கம். சற்று அதிகமாகி விட்டாலும் இப்படிப்பட்ட வயிற்றுக் தொந்தரவு அறிகுறி மூலம் காட்டிவிடும். பேசத் தெரியாத இளங்குழந்தைபருவத்தில் துவண்டு, விழிசெருகி, பயமூட்டிவிடுவது இயற்கை. இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தைகளுக்கு 2 கிராம் அளவுக்கும், அளவுக்கு மீறி திண்ற பெரியவர்களாக இருந்தால் 3 கிராம் அளவு எருமைச் சாணம் எடுத்து, 20-30 மில்லி தண்ணீரில் கரைத்து புகட்டி குடிக்கச் செய்துவிட வேண்டும். இது சாணக் கரைசல் என்று நோயாளிக்குத் தெரிவித்திடக் கூடாது. அவ்வளவு தான். தெரிந்தால் அருவறுப்பு கொள்வார்கள். சாணம் வயிற்றில் என்னவோ செய்வதாக பயம் கொண்டு விடுவார்கள். இது ஒரு நாட்டு மருந்து! ஆகவே “பெயர் சொல்லாதது” என்று சொல்லிக் கொண்டார்கள், அவ்வளவுதான். அடுத்த அரைமணி நேரத்தில் நோய் தீர்க்கப் பட்டுவிடும். தெளிவு பிறந்து விடும். செரிமாணம் ஆகிவிடும். கலகலப்பு ஏற்பட்டுவிடும். 2 கிராம் சாணம், அரைமணி நேர காலம். அவ்வளவு தானே! ஆங்கில மருத்துவமுறையானால் ஓர் ஆயிரம் ரூபாய்க்கு செலவு வைக்கப்பட்டிருக்கும் இல்லையா?

அதிகம் தின்றுவிட்ட நாய்கள், அருகம் புல் கிடைத்தால் அருகம் புல்; அல்லது எருமை சாணம் சிறிதளவு நக்கிச் சாப்பிட்டு ஜீரணமாக்கிக் கொள்வதை கவனித்திருக்கக் கூடும். நாய்க்கு தெரிந்ததை மனிதன் மறந்து விட்டானே என்ன செய்ய!

இதோ நம் தேரையர் சித்தர் எருமை சாணத்தின்

பயன்பற்றி கூறுவதும் இதுவேதான்.

வயிற்று உப்பிசம் ரத்த வாந்தி காமாலை
நியமித்த பெரும்பாடு புண்ணீங்கும் – வியத்த
கருமைச் சாரங்கவிழிக் காரிகையே நாளும்
எருமைச் சாணத்தின் இயல்பு.

வயிற்று உப்பிசம், வயிற்றுப் பொருமல், இரத்த வாந்தி, காமாலை நோய், பெரும்பாடு (உதிரப்போக்கு), உடலில் வேக்காளப்புண் துரிதமாக நீங்கிவிடும். இதுவே எருமை சாணத்தின் மருத்துவகுணம்.

தற்காலத்தில் பஞ்சகவ்யா என்று சொல்லப்படுகிறதே, மனிதர்களுக்கும் மருந்தாகக் கொடுக்கப்படுகிறதே, அதுவும் இப்படித்தான் வேலை செய்கிறதா என்று கேட்கத் தோன்றும், உண்மையில் அப்படித்தான்.

பஞ்சகவ்யா தயாரிப்பின் அடிப்படை பொருளே சாணம் தான். இதன் தயாரிப்பு முறைகளை விளக்கமாகத் குறிப்பிட வேண்டாம் என்றாலும் சுருக்கமாகச் சொல்வது நல்லது. பசுஞ்சாணம், பசுவின்சிறுநீர், பசும்பால், பசுந்தயிர், பசுநெய், இவைகளைப் பிசைந்து கலக்கி, அதில் உற்பத்தியாகும் நச்சு வாயுவை வெளியேற்றி விட்டு, 22 நாள் கழித்து இறுதியாகக் கிடைக்கும் கலவைதான் பஞ்சகவ்யா!

சிவன் கோவில்களில் முக்கியமான பண்டிகைக் காலங்களில் அமிர்தமாக வழங்கப்படுவதை கை ஏந்தி வாங்கி குடித்து, பரவசத்துடன் திரும்புகிறார்களே அதுஇதுதான். வந்தநோயை போக்குவதும், வரும் நோயை தடுக்கும் குணமுடையது. இப்படி ஒரு மருந்து கைமேல் கிடைத்துவிட்டால் எந்த நோயும் வராது. வந்தாலும் மிக

எளிதாக தீர்த்துக் கொள்ள இயலும் தானே!

இந்தக் கரைசலுடன் மனித உபயோகத்திற்கு தென்னங் கள், வாழைப்பழம், நாட்டு சர்க்கரை அல்லது கரும்புச்சாறு, இளநீர் கலந்து தயாரித்து முடிந்தவுடன் பயன்படுத்தும் நாளில், இரண்டு ஏலக்காய், எலுமிச்சை சாறு கலந்து குடித்து வந்தால் நீண்ட நாள் நோய் கூட குணமாகி விடுவதாகக் கூறப்பட்டு வருவதை வாசகர்கள் அறிந்திருக்கக் கூடும்.

எய்ட்ஸ் நோயைக் கூட இது கட்டுப்படுத்துவதாக அறியப்படுகிறது. எய்ட்ஸ் நோய் வைரசானது, புரதக் கூறினை உடைத்து, எதிர்ப்பு சக்தியை கொடுக்கும் பகுதியையே அழித்துவிடுவதால், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி முழுமையாக இழந்து விடுவதால், இந்த நோய் உண்டாக்கும் மரணத்திலிருந்து தப்ப முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது. பஞ்சகவ்யா ஒரு வித இயற்கையான எதிர்ப்பு சக்தியை தூண்டிவிடுவதால், எய்ட்ஸை கட்டுப்படுத்துவதாக ஆய்வுகள் உறுதி செய்கின்றன. நல்லது.

பஞ்சகவ்யாவில் கலக்கப்படும் நெய்யோ, பாலோ, தயிரோ, சிறு நீரோ பஞ்ச கவ்யாவின் மருத்துவத்திற்கான காரணமல்ல! இவைகள் சிற்றுயிர்கள் பெருகுவதற்கான உணவுகள் அவ்வளவே! அதில் கலக்கப்படும் சாணமும், அதில் உள்ள செரிமாணத்திற்கான கிருமிகளும் தான் காரணம். அப்படியென்றால் மாட்டின் வயிற்றில் உள்ள கிருமிகளைப் பற்றி இந்த இடத்தில் சற்று ஆழ்ந்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

பொதுவாக பாக்டீரியாக்களில் நன்மை செய்யும் பாக்டீரியா தீமை செய்யும் பாக்டீரியா என்று இரண்டுவகை

உண்டு. மாட்டின் வயிற்றில் செரிமானத்திற்கு உதவி செய்யும் பாக்டீரியாக்கள் நன்மை செய்யும் பாக்டீரியா வகையைச் சார்ந்தது. கால்நடைகள் உண்ணும் நார்பொருளான புல், பூண்டு இலை தழைகளை சிதைத்து, உடைத்து, நொறுக்கி, நொதிக்க வைத்து செரிமானிக்கும் பாக்டீரியாக்கள், புரோடோ சோவாக்கள் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவை. நார் பொருளை உடைத்து மென்மை படுத்தும் பாக்டீரியா, மாவுபொருளை செரிக்கும் பாக்டீரியா, வைட்டமின் உற்பத்தி செய்யும் பாக்டீரியா, புரதப்பொருளை உடைத்து சிதைத்து செரிமானமாக்கும் பாக்டீரியா என பலவகையுண்டு. மாட்டின் வயிற்று திரவம் 1 மில்லியில் 1.5- 8 கோடி பாக்டீரியாக்கள் நிரம்பியிருக்கின்றன.

இது மட்டுமல்லாது. பாக்டீரியாக்களில் காற்றுள்ள பகுதியில் வாழும் வகை, காற்றில்லா பகுதியில் வாழும் வகை என்ற இருபெரும் பிரிவு உண்டு. இரண்டிலும் நன்மை செய்யும் வகை; தீமை செய்யும் வகை என்ற இருபிரிவும் உண்டு.

புரோடோசோவா என்னும் சிற்றுயிரி மிக விரைவாக நீந்தி ஓடி, வயிறு முழுதும் பரவி, உணவுப்பொருட்களை சிதைத்து, உருமாற்றம் செய்யக்கூடிய அளவிற்கு, அதற்குக் கால்கள் கூட (சிலியா) உண்டு. உணவுப்பொருட்களை சிதைத்து, செரிமானமாக்கி, தானே இறந்து செரிமானமாகி, மாட்டிற்கு வேண்டிய புரதமாக கிரகிக்கப்பட்டு, கால்நடைகளைக் காப்பாற்றும் இந்த நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள்தான், உயிர்களின் முன்னோடியாக உலகத்தை வென்று, உயிர் வாழ்ந்து இனம் பெருக்கி, மற்ற

உயிர்களை வளர்க்க பெரும் பங்கு வகித்த (மைக்ரோபுளோரா) பாக்டீரியாக்கள். இதன் சக்தி தான் பஞ்சகவ்யாவில் நீக்கமற நிறைந்திருக்கும் சக்தி. இதில் கலக்கப்படும் தயிர் நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்களை வளர்க்கக் கூடியது. அப்படியானால்? இந்த சிற்றுயிரிகளை பெருக்குவதற்கு தயிரை பயன் படுத்துகிறோம். பால் கலந்தவுடன் இந்த பாக்டீரியாக்களுக்கு முதலில் உணவு. பிறகு புளித்த பிறகு தயிரின் பயன்பாடு போலப் பயன்படுகிறது.

அப்படியானால் பசுவின் சாணத்திற்கு மட்டும் இந்த மருத்துவத்தன்மை என்று கூறிட முடியாது. தாவர பட்சிணிகள், அசைபோடும் பிராணிகளின் வயிற்றில் இதே சிற்றுயிர்கள் தான். (சிற்சில வேறுபாட்டுடன்) சாணத்தில் மட்டும் தான் இந்த சிற்றுயிர் என்பதல்ல. மாட்டின் வயிற்று உதப்பையிலும் இதே சிற்றுயிர்கள் தான். சாணம் செய்யும் வேலையை உதப்பையிலும் செய்யும். பசுமாட்டின் சாணம்போல எருமையின் சாணமும், ஆட்டுப்புழுக்கையும் கூட பஞ்சகவ்யாவின் பயன்கொடுக்கக் கூடியது தான். சாணத்தில் உயிருள்ள சிற்றுயிர்கள் நிரம்ப உண்டு என்பது போல ஆட்டுப்புழுக்கையில் இறந்துப்பட்ட சிற்றுயிர்கள் நிரம்ப உண்டு என்பதே ஒற்றுமையும் வேற்றுமையும். பசுஞ்சாணத்திற்கு மாற்றாக ஆட்டுப்புழுக்கை பஞ்சகவ்யாவும் பயன் அளிக்ககூடியது. பசுமாட்டு பஞ்சகவ்யாவும் ஆட்டு பஞ்சகவ்யாவவில் பாதி அளவு ஆட்டு பஞ்சகவ்யாவில் பயன்படுத்தினால் போதும் என்பது கூடுதல் பயன்.

இப்போது நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது சாணம்

என்பது - 1. புரதச் சத்து கொடுக்கக்கூடிய, 2. புரதத்தின் அடிப்படை கூறான அமினோ அமிலத்தை கொடுக்கக் கூடிய, 3. கடுமையான மாவுப்பொருள் (சர்க்கரை), புரதப்பொருள், கொழுப்பு பொருட்களை செரிமானிக்கக் கூடிய, 4. வைட்டமின் உற்பத்தி செய்து தரக்கூடிய 5. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கொடுக்கக் கூடிய நன்மை செய்யும் சிற்றுயிரிகளின் ஒட்டு மொத்தக் கூட்டுப் போராளிக் குடும்பம் என்பது பொருள்.

ஆடு மாடுகள் மேய்ச்சல் தரையில் கலந்துள்ள தீமை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள் உட்பட எத்தனை வித பாக்டீரியாக்களுடன் தீவனத்தை விழுங்கி வைக்கின்றன! வேண்டாத சிற்றுயிர் அத்தனையும் அழித்து, செயலிழக்கச் செய்து, நன்மை செய்யும் தன்மையை மட்டும் அதிகரித்து செரிமானக்க உதவும் சிற்றுயிர்கள் நோய்க்கான எதிர்ப்பு சக்தியை கொடுக்க வல்லது தான் என்பதை இப்போது நம்ப முடிகிறதல்லவா!

இந்த பஞ்சகவ்யாவை சிவன் கோவிலில் கொடுத்தாலும் அதே பயன்பாடுதான், நம் வீட்டில் தயாரித்துக் குடித்தாலும் அதே பயன்பாடுதான். இது கொடுக்கும் ஊட்டத்தினால் தான், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியால் தான், பயிருக்கு இலைவழி தெளிப்பாகவும், நீர்வழி உரமாகவும் பயன்படுத்தினால், ஊட்டச் சத்ததாகவும், பூச்சி விரட்டியாகவும் பயன்பட்டு, பயிர்களைக் காக்கிறது என்பதுதான் அடிப்படை உண்மை.

மனிதன் சமைத்துக் சாப்பிடக் கற்றுக் கொள்வதற்கு முன், நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையோடு இயற்கையோடு

இயற்கையியாக வாழ்ந்தவன் தானே! சமைத்துக் சாப்பிட்ட பிறகு, படிப்படியே நோய் எதிர்ப்புத்தன்மை குறைந்து விட்ட பிறகு, பஞ்சகவ்யா மனிதனுக்கு வேண்டுமானால் நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகவும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொடுக்கும் தடுப்பு மருந்தாகவும் பயன்பட முடியும். ஆனால் மாட்டிற்கு நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகக் கொடுக்கக் கூடிய அவசியம் என்ன வந்தது, அதன் வயிற்றில் தான் இந்த சிற்றுயிரிகள் இருக்கின்றனவே என்று ஐயப்பாடு எழக்கூடும்.

மனிதனுக்கு எல்லாநோய்களுக்கும் எதிர்ப்புசக்தி கொடுக்கும் அருமைமிகு மருந்தாக பஞ்சகவ்யா பயன்படமுடியும். ஆனால் கால்நடைகளுக்கு எல்லாவித நோய்களுக்கும் இது பயன் அளிக்காது. சில நேரங்களில் அதிக மாவுப் பொருள்கள் அரிசி, சோறு, பாயசம், நெல், சோளம் இவற்றை எதிர்பாரா விபத்து போன்று தின்றுவிட்டு, வயிறு அமில நிலைக்குத் திருப்பி விடப்பட்டுவிட்டால் வயிற்றில் உள்ள சிற்றுயிரிகள் அனைத்தும் இறந்துவிடும். ஜீரணம் என்பது அறவே தடைப்பட்டு, ஸ்தம்பித்து நின்று விடும். அந்த நேரத்தில் அதுபோன்ற வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு இந்த பஞ்சகவ்யா மருந்தாக மாடுகளுக்குப் பயன்படும். பஞ்சகவ்யா கொடுத்தால் எந்த நற்பயன் விளைகிறதோ, அதைவிட அதிகமான, நேரடியான நற்பயன், அறுக்கப்பட்ட மாட்டின், ஆட்டின் வயிற்று உதப்பையை தண்ணீரில் கரைத்து புகட்டினாலும் ஏற்படும். பாதிக்கப்பட்ட மாட்டிற்குத் தேவையானது, ஜீரணத்திற்கான நன்மை செய்யும் சிற்றுயிரிகள் தானேயன்றி வேறல்ல. இதில் அதிசயிப்பதற்கும் ஆச்சரியப்படுவதற்கும் ஒன்றும் இல்லை.

இதே அடிப்படையில் தான் வயிற்று உப்புசக்காரனுக்கு சாணம் கரைத்துக் கொடுத்து சிகிச்சை அளிக்கப்படுவதும். இந்தக் காலத்தில் இத்தனை ஆய்வு, ஆராய்ச்சிக்குப் பின், கண்டு பிடிக்கப்பட்டதை அந்தக்காலத்தில் கிராமத்து அறவாழிகள் நாட்டு வைத்தியர்கள் எப்படி கண்டுபிடித்து "பொறுமிய வயிற்றுக்கு பொட்டூண்டு சாணம்" என்ற சிகிச்சை முறையைக் கற்றார்கள்? விந்தையிலும் விந்தையல்லவா?

6. உதப்பைத் தயிர்

வெளியூர் சென்று தங்கநேர்ந்து வீடு திரும்பிய உடன், உரைமோருக்கு அடுத்த வீட்டிற்கு அலைகிறோம். இரவு நேரம் ஆகிவிட்டால் உரைமோரும் தரமாட்டார்கள். அப்படியொரு பழக்கம். அப்படிப் பட்ட நேரத்தில் இரண்டு சொட்டு எலுமிச்சை சாறு விட்டு நன்றாகக் கலக்கிவிட்டு விட, மறுநாள் தயிராகக் கிடைக்கும். இருந்தாலும் மோர் ஊற்றப்பட்ட தயிர்போல் இருக்காது. இதே தயிரிலிருந்து அடுத்தடுத்த நாள் உரைவிட இரண்டு மூன்று நாட்களில் உண்மையான தயிர்கிடைத்துவிடும்.

இது அனுபவம் கற்றுக் கொடுத்த உண்மை. எலுமிச்சை பழமும் அந்த நேரத்தில் கிடைக்கவில்லையென்றால்? பழைய புளியை கொஞ்சம் எடுத்து அப்படியே போடாமல், கரைத்து, பாலில் ஊற்றி கலக்கிவிட்டு விட்டால் மறுநாள் தயிராகிவிடும். இதுவும் அடுத்த இரண்டு நாளில் உண்மையான தயிர் கிடைத்து விடும். இது நம் நாட்டுப்புற பழக்கம்.

புளியும் கிடைக்கவில்லை; எலுமிச்சையும் கிடைக்கவில்லை. மாற்றுவழி? 2 கிராம் அளவுக்கு அப்போது போடப்பட்ட சாணம் எடுத்து நீரில் கரைத்து, வடிகட்டி உரை மோராக ஊற்றி கலக்கி வைத்து மறுநாள் காலையில் பாருங்கள். உரைமோர் ஊற்றிய தயிர்போலவே உறைந்து

இருக்கும்.

இன்னொருவிந்தையும் உண்டு. ஆடு, மாடு அறுக்கும் இடத்திலிருந்து புதிதாக எடுத்து வரப்பட்ட வயிற்று உதப்பையினை 3 கிராம் எடுத்து தண்ணீரில் கரைத்து, பிறை ஊற்றி, கலக்கி விட்ட பின் இதுவும் மோர் ஊற்றியது போன்ற தயிராக உறைந்து இருக்கும்.

சாணிப்பால் ஊற்றி தயாரிக்கப்பட்ட தயிரைவிட, உதப்பையிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட தயிர் சத்து மிகுந்தது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி ஊட்ட மேற்றியது. மருத்துவ குணம் நிரம்பியுள்ளது. எலும்புருக்கி நோய் போன்ற நீண்ட நாள் நோயாளிகளுக்கு இப்படி தயாரிக்கப்பட்ட தயிர் கொடுத்து வந்தால் இன்னும் விரைவில் குணமடைய துணைபுரியும்.

இன்றைக்கும் கிராமங்களில் சொரியாசிஸ் பிடித்து, சீழ்பிடித்து துர்நாற்றம் வீசும் தலைப்புண் பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கு, ஆட்டு உதப்பை சூடு தணிவதற்குள் தலையில் பத்துபோல போட்டு வைத்திருந்து, ஒரு மணி நேரம் கழித்து அரப்பு தேய்த்து வெந்நீரில் குளித்து, கை சிகிச்சையாகச் செய்து குணமாகிக் கொள்பவர்கள் உண்டு. உதப்பையின் சிற்றுயிரிகளுக்கு அத்தனை மருத்துவ மகத்துவம்!

காய்ப்புக்கு வராத மரங்களின் வேர் பக்கத்தில், உதப்பை 2 கிலோ, பால் பெருங்காயம் 100 கிராம் கலந்த கலவையை, குழியில் இட்டு மூடிவிட்ட சிறிது நாளில் மரம் காய்ப்புக்கு வந்துவிடும். அத்தனை விந்தை குணம் உதப்பையோடு கலந்துள்ள நுண்ணுயிரிகளுக்கு உண்டு.

பொதுவாக முதல் நாள் இரவில் பிறை ஊற்றியதை

மறுநாள் பகல் உணவுக்கு மட்டும் தயிராகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதுதான் சிறந்தது. இரவு உணவுக்கு தயிர் தேவையில்லை. அதாவது தயிர் என்பதே பகலில் மட்டும் தான் சாப்பிட வேண்டிய ஒன்று. மிகச் சிறந்த நோய் தடுப்பு முறை.

நாட்டுவைத்தியம் என்றாலே மலிவான மட்டமான வைத்தியம் என்று கருதிக் கொண்டிருப்பதை விடுத்து "தமிழ்நாட்டு வைத்தியம்" என்று எடுத்துக் கொண்டால் உயர்வுதானாக வந்துவிடும்.

தமிழ்நாட்டுப் பழக்கமெல்லாம் இன்று மதிக்கப்பெறாமல் மறைந்தொழிந்து வருகிறது. வாரத்தில் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் சாணம் கரைத்து, வீடு, அடுப்படி மெழுகி, தூய்மை காத்தார்கள். நடைபாதை தெருவுக்கு சாணம் தெளித்து நோய் தாக்குதலை விரட்டியடித்தார்கள். அன்றையப் குடும்பப் பெண்களுக்கு, என்னவேலை இருந்தாலும் காலையில் எழுந்தவுடன் சாணம் கரைத்து, தெளித்து, வீடு மெழுகி தூய்மை படுத்துவது தான் முதல்வேலை. இப்போது அதெல்லாம் மறைந்தே போய்விட்டது. இன்றைக்கும் மிச்ச சொச்ச பழக்கம், குடிசை வீடுகளில் தான் கடைபிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. ஆக என்றைக்கு கல்வீடு கட்டி, வாழ முற்பட்டோமோ, அன்றைக்கே சாணத்தின் பயன்பாடு குறையத் தொடங்கி விட்டது.

சாணம் ஒரு தொடக்கூடாத அநாகரிகமான, கிருமிகளின் கூடாரமாக இருக்குமேயானால் அது எப்படி கிருமி நாசினியாக தெருவை, திண்ணையை, வீட்டை,

அடுப்படியை காத்தது? சாணமிட்டு மெழுகிய தரையில் தானே தவழ்ந்து விளையாடிய குழந்தைகள் படுத்துப்புரண்டு, ஒன்றித்து வளர்ந்து இன்று பெரியவர்களாக இருக்கிறோம்! வெள்ளையடித்து பாதுகாக்கக் கூட வசதி இல்லாதவர்கள் சாணக்கரைசலால் சுவர் மெழுகுவதோடு நிறுத்திக் கொண்டாலும் தூய்மை கெடாமல் பாதுகாக்கப்பட்டு வந்ததே! எப்படி?

மண் தரையில் உட்கார்ந்து சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் அந்த இடத்தை தூய்மை செய்ய இன்றைக்கும் உடனுக்குடன் சாணம் தெளித்து தானே தூய்மை படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள்! அப்படி ஒரு பழக்கம் நாடு முழுதும் இருந்தது. இன்றைக்கும் கிராமக் குடிசைகளில் இருக்கிறது என்ற செய்தி கூட நகரத்தார்களுக்கு அதிர்ச்சியான நம்பமுடியாத செய்தியாக இருக்கக் கூடும்.

ஆக, சாணம் ஒரு இயற்கையான கிருமி நாசினி; சுற்றுச்சூழல் பாதுகாக்கும் அரிய சொத்து; நமக்கான உணவை உற்பத்தி செய்து கொடுக்கும் இயற்கை உரம். நோய் நொடிகளுக்கு மருந்ததாகப் பயன்பட்ட உயிர் கவசம். அதனால் தான் கால் நடைகளை தமிழர்கள் செல்வங்களாகப் போற்றி அருகில் வைத்து தொழுது, பாதுகாத்தார்கள். வீட்டு மிருகமாக பழகப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு வாழ்வியலில் சேர்த்துக் கொண்டு வாழ்ந்தார்கள். ஊரின் வளம் காக்கப்பட வேண்டுமானால், கால்நடைச்செல்வங்கள் வளமாக வளர்க்கப்பட வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் இன விருத்திக்கான காளைகள் ஊரின் பொதுசொத்தாக பாதுகாத்தார்கள். எவர் நிலத்திலும் எதைவேண்டுமானாலும்

தின்று கொழுத்து திரிந்து சந்ததிகளைப் பெருக்கின. மென்று அழித்ததை விட, மிதித்து அழித்தது அதிகமானாலும் ஊரார் பொருட்படுத்தாமல் ஊருக்குப் பொதுவான பொலி காளைகளை ஊக்கப்படுத்தி வளர்த்தார்கள். பொலி காளைகளை விரட்டியடித்தவன் கிராமத்தின் - சமுதாயத்தின்- துரோகியாகக் கருதப்பட்டான். அப்படிப்பட்ட ஒரு சமுதாய அமைப்பு, ஒரு காலத்தில் ஊருக்கு ஊர் நீக்கமற நிறைந்திருந்தது. இப்போது எல்லாம் போயிற்று. ஊரும் போயிற்று; உறவும் போயிற்று; உறவு கூட விரிசல்களால் விலகியோடிவிட்டது. உறவின் பெயரைச் சொல்லி உறவு கொண்டாடி வாழ்வாங்கு வாழ்ந்த தமிழன், இன்று அம்மாவையே பெயர் அழைக்கும் புதுப்பண்பாட்டிற்குள் நுழைந்து கெட்டழிந்து கொண்டு வருவதை பார்க்க நேரும் போது நெஞ்சம் கனக்கிறதே; கசிந்துருகுகிறதே; என்னசெய்ய!!!?

7. வாழவைக்கும் வாழையும் ஆறவைக்கும் அத்தியும்

“வாழை இலை சாப்பாடு வாழவைக்கும்
அத்தி இலை சாப்பாடு ஆறவைக்கும்”

சான்றோரின் வாழ்க்கையை அடிக்கடி எண்ணி வியந்திருக்கிறேன். அவரைப் பற்றிய செய்திகளை ஊர் பெரியவர்களிடம் விசாரித்து அறிவதில் மட்டில்லா ஆர்வம் கொண்டேன். அவரைத் தேடிவருபவர்கள், “மிஸ்டர்” இருக்காரா என்று விசாரிப்பதை கேட்டிருக்கிறேன். ‘மிஸ்டர்’ என்ற ஆங்கிலச் சொல் அந்தக்காலத்தில் கிராமப்பழக்கச் சொல்லாடலுக்கு எப்படி நுழைந்தது?

அவர் குடும்பத்திற்கு “புலியடித்த குடும்பம்” என்ற பட்டப் பெயர் வேறு. அவரின் உறவினர் ஒருவர் பளிங்கானத்தம் கிராமத்தில் வாழ்ந்து வந்த காலத்தில், (இன்றைய டால்மியாபுரம் சிமெண்ட் தொழிற்சாலை) புலிகளின் தொல்லை அதிகமாக இருந்ததாம். காட்டில் புலிகள் நடமாட்டம் அதிகமாக இருப்பதறிந்து யாருமே காட்டுப்பகுதிக்குச் செல்லாமல் மறைந்து வாழ்ந்த நேரத்தில், சான்றோரின் குடும்பத்தினர் ஒருவர் துணிவாகக் காட்டிற்குச் சென்று வேலை செய்து கொண்டிருந்தாராம். மானாவாரி பயிராக, வரகு, கேழ்வரகு, சோளம் விதைத்து வந்த காலம்.

வரகுக் காட்டில் களை வெட்டிக் கொண்டிருந்த போது புலி பாய்ந்து வந்ததாம். ஒரு தாவலுக்கு ஒதுங்கி விட்டாராம். குப்புறவிழுந்த புலி, மீண்டும் எழுந்து பாய்ந்த போது, களைத்கொத்தியால் புலியின் தலையில் ஓங்கி ஒரே அடி. முன்தலையில் நச்சென்று பட்ட அடியால் சுருண்டு விழுந்த புலி, காது வழியே ரத்தம் கொட்டி இரண்டு துள்ளலில் மூச்சு அடங்கி விட்டதாம். "புலி அடிச்சான் குடும்பம்"என்ற பட்டப் பெயர் நிலைத்துவிட்டது. மறத்தி ஒருத்தி முறத்தால் புலியெதிர்த்த வரலாறை இலக்கியமாக்கி விட்டதால் புறநானூற்றில் படித்துப் பரவசப்பட்டிருக்கிறோம். வரலாற்றுக்கு வராத, ஏட்டில் பதியப்படாத எத்தனையோ வீர நிகழ்ச்சிகள் வெளிச்சத்திற்கு வராமலேயே மக்கள் மனதிலிருந்து மறந்து போய்விட்டது. களைக்கொத்தியால் புலியை ஒரே அடியில் வீழ்த்தி வென்ற வீரர்கள் இருக்கிறார்கள் என்பது நமக்கெல்லாம் பெருமைதானே! அது ஒருகாலம். அடுப்படியில் சிதறியதை பொறுக்கித்தின்ன இருட்டில் அலையும் கரப்பான் பூச்சிகளைக் கண்டு துடி துடித்து அலறும் காலம் இந்தக்காலம்.

"புருசர்கள் பூரானை அடிக்கக்கூடாது" என்ற பழமொழி ஏன் ஏற்பட்டது தெரியுமா? பூரான் எப்போதம் ஓடி ஒளியும் பிராணி. கல்லைப் புரட்டினால் அதன் அடியில் வாழும் பூரான், எங்கோவாகிலும் ஓடி தப்பித்துக்கொள்ள, இண்டு இடுக்கை தேடி ஓடும். எந்தக் காலத்தும் யாரையுமே எதிர்க்கத் துணியாத ஜீவன் பூரான். நிரந்தரமான பிறவிக் கோழை; அதனால், தான் பூரானை அடிப்பது ஆண்மைக்கு அழகல்ல என்ற பொருளில் "புருசர்கள் பூரானை அடிக்கக்கூடாது" என்று ஏற்பட்டது. எதிர்ப்பு வேண்டும். போராட்டம் வேண்டும்; எதிர்த்தால்தான்

எதிர்க்க வேண்டும். எதிர்க்காமல் ஓடி ஒளிபவர்கள் ஆண்களேயல்ல என்கிறபோது, அவர்களிடம் வீரத்தைக் காட்டக்கூடாது என்ற தத்துவம் எத்தனை நயப்பாங்கு உடையது? அப்படிப்பட்ட பூரான்களைக் கண்டே புறமுதுகிட்டோடும் புருசர்கள் இன்று பெருகி விட்டார்களே! இந்த நிலையில் களைக்கொத்தியால் புலியை சாய்த்த வீரவரலாறை பதிவுசெய்யத்தான் வேண்டும். அந்தக் குடும்பப் பரம்பரையில் வந்தவர் நம் சான்றோர்.

"நம் நாட்டு வர்மக்கலை, சிலம்பாட்டம், குத்துச்சண்டை, மல்யுத்தம் தான் அயல்நாடுகளுக்குச் சென்று புதிய முலாம் பூசி புதுப்பிக்கப்பட்டு நம் நாட்டிற்கே, குங்பு, கராத்தேயென திரும்பி வந்திருக்கிறது. நம்நாட்டுக் கிட்டிப்புள் ஆட்டம் இங்கிலாந்து சென்று மெருகேறி கிரிக்கெட்டாக திரும்பி வந்து விடவில்லையா? நம்நாட்டு மூச்சுபிடித்து ஆடும் சடுகுடு ஆட்டம், எங்கெங்கோ சுற்றிவிட்டு புதுப்புது சட்டைகளை போட்டுக்கொண்டு, மூச்சு கட்டாமலேயே விளையாடுவதாக மாறி, கபடியாக நம் மண்ணுக்கே வந்து விடவில்லையா?" என்றெல்லாம் சான்றோர் விளக்கம் சொல்வாராம் சிலம்பு பயிற்சி கொடுக்கும் நேரத்தில்.

அவருடைய வீட்டிற்கு முன்னால் இளவட்ட இருப்புக்குண்டு ஒன்று எப்போதும் உருண்டபடி கிடக்கும். அனாசயமாகத் தூக்கிச் சுழற்றி தூரஎறிபவர்களும் உண்டு. சிறுவர்கள் மெல்ல மெல்ல உருட்டி பயிற்சி எடுத்ததும் உண்டு. சான்றோர் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு வயிற்றில் தூக்கிவைக்கச் சொல்லி, யாரும் உதவிடாமல் வயிற்று

தசையாலேயே மார்பு முதல் அடிவயிறுவரை உருட்டிக்காட்டு வாராம்.

அவருடைய நடவடிக்கை பற்றி வியந்து கூறியவர்கள், அவருடைய பழக்க வழக்கங்களில் சிலவற்றை கூறும் போது, சான்றோரின் விளக்கங்களை சரியாகத் திருப்பிச் சொல்லத் தெரியாமல் தடுமாறினார்கள். பலரிடம் கேட்டு முடிந்த அளவு உருவகப்படுத்தினேன்.

உப்பில்லாத பொங்கலும், வேகவைத்த கீரைவகைகளும் தான் அவருடைய பெரும்பாலான நாட்களின் உணவு. பொங்கலும் கீரையும் சுடச்சுட வாழை இலையில் எடுத்து வைத்து, நன்றாக ஆறியபிறகு சாப்பிடுவார். பொங்கலின் சூட்டில் வாழைஇலையே வாடிவிடும். வாழை இலையைப் பயன்படுத்தியது சாப்பாட்டுத்தட்டு இல்லையே என்பதற்காக அல்ல. வாழை இலையின் ஆவி, பொங்கலுடன் சாப்பிட வேண்டிய ஒன்றாம். வாழை ஒரு நஞ்சு முறிப்பி.

இன்னும் தீகாயம் பட்டவர்களை வாழை இலையில் கிடத்துவதை பார்த்திருக்கிறோம். வாழை இலை படுக்கையும் வாழைத்தண்டு சாறும், வாழைக்கிழங்கின் சாறும் நல்லதொரு நஞ்சுமுறிப்பி. பாம்புக்கடி நஞ்சு முறிக்க கையில் இருந்த ஒரே ஒரு நஞ்சு முறிப்பி வாழை மரச்சாறுதான். மின்சக்தி இல்லாத, புதர் மண்டிய காட்டு வாழ்க்கை. காடும் காடு சார்ந்த பகுதியிலும் வாழ்ந்தவன் தமிழன். எந்தவித நஞ்சு கடிக்கும் உடனடியாக முறிப்பு வேண்டும் என்பதற்காகத் தான், 4 பேர் கூடும் எந்த இடத்திலும் வாழை மரத்தை தயார் நிலையில் வைத்திருந்தான். ஆகவேதான் திருமணப் பந்தலிலும் வாழை மரம், இடுகாட்டுப் பாடையிலும் வாழைமரம், மக்கள் கூடும் திருவிழா கோயில்களிலும் வாழை மரம். தயார்நிலையில் ஒரு நஞ்சு முறிப்பி வேண்டும். அதற்காக வாழை. பாம்புக்கடி முறிவுக்கு “நறுவள்ளி” வேர் எடுத்து மென்று கொட்டு வாயிலிலும் கட்ட வேண்டும்; மென்றும் விழுங்க வேண்டும். பாம்பு கடித்த அவசரத்தில், நறுவள்ளி மரம் நோக்கி ஓடுவதைவிட, கைக்கு அருகில் இருப்பது வாழைதானே!

இருட்டில் சமைக்க நேர்ந்து, சமைத்த உணவில் எதிர்பாராமல் நஞ்சு கலந்திருந்தாலும், அல்லது வேறு எந்த விதத்தில் உண்ணும் உணவில் நச்சுப்பொருள் குறைவாகவோ, அதிகமாகவோ கலந்திருந்தாலும், அதற்கான முறிப்பான் இயற்கையாக, எளிதாகக் கிடைப்பது வாழை இலையில் தான். அதனால் தான் வாழை இலை சாப்பாடு.

சாப்பிடும் தட்டை வெந்நீர்விட்டு, பலமுறை தேய்த்துக் தேய்த்து அலம்பிய பிறகு, சாப்பிடப் பயன் படுத்துகிறோமே. வாழை இலையை அத்தனை தூரம் தூய்மை செய்து தான் பயன்படுத்துகிறோமா? பல நேரங்களில் தண்ணீர் தெளிப்பதோடு சரி. அதன்மேல் என்னென்னவோ கண்ணுக்குத் தெரியாமல் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். கல்யாணப்பந்தி சாப்பாட்டை சற்று கவனமுடன் எண்ணிப்பாருங்கள்! ஏதேனும் வயிற்றுத்தாக்குதலுக்கு ஆளாகிறோமோ? எப்படி இது சாத்தியப் படுகிறது? வாழை இலையின் மகிமையும் ஒரு முக்கிய காரணம் என்பதை தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

வாழை மட்டுமல்ல. அத்தி இலைகளை பறித்து வந்து, பச்சை தென்னங்குச்சியால் தையல் போட்டு சாப்பிடப்பயன் படுத்தியது உண்டு. அத்தியிலை சாப்பாடு குடற்புண் ஆற்றும்; எலும்பு வலுப்படும்; பித்த மயக்கம் தடுக்கும்; தாதுக் குறைவை நிறைவு செய்யும்; நல்ல மலமிளக்கி; வயிற்றுக்கடுப்பு; சீதக் கழிச்சல் போக்கும்; வயிற்று இரைச்சல், மொடுமொடுப்பு நீக்கி குடற்புண் ஆற்றும். அதனால் தான் அத்தி இலை சாப்பாடு. இயற்கையின் இரகசியத்தை தமிழன் எப்படியெல்லாம் கண்டுபிடித்து மனிதமேம்பாட்டிற்குப் பயன்படுத்தி இருக்கிறான்! எல்லா ஆராய்ச்சி முடிவுகளையும் இழந்து விட்டோமே! தூக்கி எறிந்து விட்டோமே! கொடுமையிலும் கொடுமையல்லவா!

பொதுவாக இயற்கையின் இரகசியத்தை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனித வாழ்வுக்கு என்னென்ன தேவையோ அவைகள் நாடு முழுதும், தோப்பு, துரவு, வீடு, மாடி எங்கும் முளைத்து, கோடையிலும், கடும் வறட்சியிலும் நிலைத்து, பசுமையாக வளம் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும். அப்படிப் பட்டது தான் அத்தி. அத்தி மரம் முளைக்காத இடம் ஏது?

எந்தச் செடிகொடி முள் இலைகளைக் கொண்டு தன்னை காத்து வருகிறதோ, அது மனிதனுக்கு மருந்து. எந்தச் செடிகொடி, மனித முயற்சி இல்லாமல் தானாக விதைத்துக் கொண்டு, வளர்ந்து, எந்த வறட்சியிலும் நின்று நிலைத்து வருகிறதோ, அது மனிதனுக்கு பயன் கொடுக்கும் செடி. எந்தச்செடி கொடி ஆடு மாடுகள் கடித்து உண்டு அழிந்து விடாமல் எக்காலத்திலும் நிலைத்து நிற்கிறதோ, அது

மனிதனுக்கான மருந்து. அவைகளை மதி நுட்பத்தால் தேடிகண்டுபிடித்து, சோதித்து மருத்துவத்திற்கு பயன் படுத்தியிருக்கிறானே, முந்தைய தமிழன். அதனால் தான் இதனை "தமிழ் நாட்டு வைத்தியம்" என்று கூறி பெருமை அடைகிறோம்.

"அறிவுசார்ந்த, அறிவு முதிர்ந்த, மருத்துவம்" என்ற காரணத்திற்காகத்தான் சித்த மருத்துவம் என்று பெயராயிற்று. (சித்தம்- அறிவு, சித்தம் கலங்கி - அறிவு கலங்கி)

தென்னங்கீற்றுகளை சதுரவடிவில் அழகாக தைத்து, அதில் சாப்பிடுவதுண்டு. பாஸ்பரஸ் பற்றாக்குறையால் கால்நடைகளுக்கு ஒரு பயமுறுத்தும் நோய் வருவதுண்டு. கால்சியம் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டு நோய்கண்டால், பாஸ்பரஸ், தாமிர சத்துக்களும் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டிருக்கும். இப்படித் தாக்குண்ட பசுக்கள் தென்னங்கீற்றையும் மக்கிய மூங்கில் படல்கள், பட்டுப்போன பழைய தென்னங்குச்சி விளக்குமாறு இவைகளை தின்று தீர்க்கும். இந்த பாஸ்பரஸ் தென்னங்கீற்றில் நிறைய உண்டு. நம் உடம்பில் கால்சியம் கிரகிக்கப்பட வேண்டுமானால், அதற்கு பாஸ்பரசும் குறிப்பிட்ட விகித்தில் இருந்தேயாக வேண்டும். அதற்காக தென்னங்கீற்றினால் தைக்கப்பட்ட தடுக்கில் சுடச்சுட சோறு படைத்து, உண்ணுவது அந்தக்காலத்தில் கற்றிருந்தான். விருந்தினர் உபசரிப்பு என்றால் அத்தி இலை, தென்னங்கீற்று தடுக்கில் சாப்பாடு என்பதாக இருந்தது ஒரு காலம். ஆனால் இன்றோ! பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் சுடச்சுட கொட்டி இளகவைத்து அந்த நச்சுப் பொருளை விழுங்கி வருகிறானே, பிறகு ஏன் வயிற்றில் புற்றுநோய் வைக்காது?

8. நல்லவை நலிந்து விட்டது

சான்றோரின் குறிப்பேட்டில் "*நல்லவை நலிந்து விட்டது. அல்லவை அரங்கயேறி வருகிறது. கால் நடைக்கும் கல்லறையா?*" என்று குறித்திருந்தார். இக்குறிப்பை மட்டும் படித்துவிட்டு இரண்டு நாட்களாக பல்வேறு நோக்கத்தில் சிந்தித்த படி இயங்கி வந்தேன். என் சிந்தனையே உருவகப் படுத்தி வைத்துவிட்டு, அவருடைய விளக்கத்தைப் படித்துப் பார்க்கலாம் என்ற ஆவலில் தேடிப் படித்தேன். என்னுடைய சிந்தனை போக்கும், அவருடைய சிந்தனை போக்கும் வேறு வேறு; அவருடைய சிந்தனைக்கு அருகில் கூட நான் நெருங்கி வரவில்லை. என் யோசனை கற்றுக்குட்டித் தனமானது என்று தெளிந்தேன். சான்றோர் சான்றோர்தான். வயதிற்கேற்ற சிந்தனைத் தெளிவு அவரிடம் இருந்தது கண்டு வியந்து போனேன்.

"கால் நடைக்கும் கல்லறையா" என்ற வினாவின் கீழ் மிகப்பெரிய தத்துவ மேடையே அமைத்து அரங்கேற்றியிருந்தார். நம் நாட்டில் கால்நடை வளர்ப்புக்காக இயற்கை பொலிவை அறவே நிறுத்திவிட்டு, செயற்கை முறை கருவூட்டல் முறையைப் புகுத்திய போதுதான், "கால்நடைக்கும் கல்லறையா?" என்ற ஆராய்ச்சி செய்திருந்தார்.

மனிதன் மட்டுமே பேசத்தெரிந்தவன் என்று எண்ணிக் கொண்டிருப்பது தவறு. இயங்கும் அனைத்து உயிரினங்களும் பேசத் தெரிந்தவைகளே! மனிதன், தான் எழுப்பிய ஒலி வடித்திற்கு வரிவடிவம் கொடுத்துக் கொண்டான். அதனால் எழுத்துத் தோன்றியது. அதனைப் படித்துத் தேறினான். மொழிவளம் பெருக்கிக் கொண்டான். மற்ற மிருகங்கள் பேசத் தெரிந்தோடு, ஒலி வடிவத்திற்கு, வரிவடிவம் கொடுக்கக் கற்றுக் கொள்ளவில்லை. அதனால் எழுதத் தெரியவில்லை. படிக்கத் தெரியவில்லை. அவ்வளவு தான் வேறுபாடு. ஜப்பான் மொழி நமக்குப் புரியாததுபோல, மிருகமொழி நமக்கு புரிய வில்லை. அவ்வளவு தான்.

ஆற்றுநீர், குளத்து நீரில் ஓடி விளையாடி வரும் மீன் குஞ்சுகளைப் பாருங்கள்! எப்படி ஒன்று சேர்ந்து கூட்டம் கூட்டமாக ஓடி வருகிறது? தலைமை ஏற்றுச் செல்லும் மீன்குஞ்சு முன்னால் செல்ல, மற்றவைகள் அழகு அழகாக, வரிசை வரிசையாக நீந்திச் செல்கின்றனவே எப்படி? எப்படி ஒன்றை ஒன்றுபுரிந்து கொண்டு ஒன்றாகச் செயல்படுகின்றன? ஒரு கல்லை எடுத்துப்போட்டு, அதிர்ச்சி அலை எழுப்பியவுடன் தலைமை மீன்குஞ்சு, பின்னால் வரும் மீன் குஞ்சுகளுக்கு எப்படி செய்தி அறிவிக்கின்றன? எப்படி ஓடி ஒளிகின்றன? சிறிது நேரத்தில மீண்டும் எப்படி ஒன்றாகக் கூடிக் கொள்கின்றன? எப்படி செய்தி பரிமாற்றம்? நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியாத மிகப்பெரிய ரகசியம். மீனின் மொழி, மீன்களுக்குத்தான்; தவளை மொழி தவளைகளுக்குத்தான் தெரியும். நீரில் அவைகள் செய்யும் அதிர்வலைகள் மூலம் பேசிக் கொள்கின்றன. பேச்சை புரிந்து கொள்கின்றன! அப்படித் தானே!

தவளைகளின் கை கட்டைவிரலுக்கு அருகில் இருக்கிறது அதற்கான ஆணுறுப்பு. எப்படிப்பட்ட ஒலி எழுப்பி பெண் தவளையை அழைத்து, சேர்ந்து, உறவாடி, சினையாகி குஞ்சு பொறிக்கின்றன? தோட்டத்தில் திரியும் மரவட்டை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாகப் பிணைந்திருப்பதை பார்க்கிறோம் தானே! பல்லிகள், கரப்பான் பூச்சிகள், பாம்புகள் எப்படி இணையை அழைத்துக் குதூகலிக்கின்றன.

5 குட்டிகளுடன் வந்த நாய் தெருவில் நின்று, சாப்பிட ஏதாவது மிச்சம் மீதாறி கொடுங்களேன் என்று கேட்பது போல பார்த்துக் கொண்டு நிற்கிறது. அந்தப்பார்வையின் பொருள் நமக்கு புரிகிறது தானே! அந்தக் குட்டிகளில் ஒன்று தெரியாத்தனமாக வாயிற்படி உள்ளே எட்டிப் பார்த்து விட்டது. ஒரு மாதிரியாக நாய்மொழியில் குரல் எழப்பி குட்டியை அழைக்கிறது தாய்நாய். குட்டிக்கு இளம்கன்று பயமறியாத் துணிச்சல். வீட்டுக்காரரிடம் ஒரு அடிவாங்கியவுடன் அலறி அடித்துத் தாயிடம் ஓடி வருகிறது. முன்பே சொன்னேனே கேட்டாயா? அடிப்பட்ட பிறகுதான் தெரிகிறதோ? என்று கேட்பது போல ஓடி வந்தக்குட்டியை செல்லமாக அதே நேரத்தில் சற்று வேகமாக கண்டித்து கவ்வுகிறது. பல், காயப் படுத்தும் அளவிற்கு அழுத்தவில்லை. அடிபட்ட குட்டி தாயின் கடிபட்டு, “இல்லம்மா! இல்லம்மா!! இனி அதிகப்பிரசிங்கித் தனமாக முன்னால் ஓடவில்லையம்மா” என்று கெஞ்சுவது போல மல்லாந்து படுத்து கால்கை உதறி சரணாகதி அடைந்து தப்பித்து விடுகிற நிகழ்ச்சிகளை நாம் எல்லோரும் தானே பார்த்திருக்கிறோம்? தடுப்பதும், தண்டிப்பதும், நாம் எல்லோரும் கண்டவைகள் தானே! நாய் மொழி நமக்கு அன்னியமொழி; புரியவில்லை.

அவ்வளவுதான்.

ஐந்து குட்டிகளைப் பெற்ற நாய் சாப்பாட்டிற்காக வீடுவீடாக ஓடிவந்து கொண்டிருந்தது. அதற்குள் அங்கு வந்த மந்திக்குரங்கு ஒன்று, ஐந்து குட்டிகளையும் கடித்துக் குதறி சாகடித்துக் கொண்டிருந்தது. எங்கோ ஓடிய தாய்நாய் கண்விழிக்காத குட்டிகளின் அலறல் மொழி கேட்டு ஓடி வந்தது. காலம் மிஞ்சிவிட்டது. ரத்தம் சொட்டச்சொட்ட குட்டிகளைப் போட்டுவிட்டு, குரங்கு வெற்றிப் பெருமிதத்துடன் மாடி ஏறி ஓடிவிட்டது. இத்தனைக்கும் குரங்கு சாக பட்சிணியல்ல. இருப்பினும் அப்படி அதற்கு ஒரு குரங்குக்குணம். குதறப்பட்டுக்கிடந்த குட்டிகளில் ஒன்றுமட்டும் முண்டி நெளிந்துக் கொண்டிருந்தது. சிறிது நேரத்தில் அதுவும் இறந்துவிடும் என்று தெரியும். எல்லாகுட்டிகளையும் ஒவ்வொன்றாக கவ்வி எடுத்து வந்து, தனக்கு உணவு கொடுத்து வந்தவரின் வீட்டுத் தோட்டத்தில் ஒன்றுசேர்த்துப் போட்டுக் கொண்டு ஊளையிட்டது தாய்நாய். ஒப்பாரிவிட்டு அழுதது. அதனைக் கேட்ட பக்கத்து வீட்டு நாய்இழவு கேட்பதற்காக அனுதாபமாக அருகில் வந்து நின்றுகொண்டு முகர்ந்து பார்த்துக் கொண்டிருந்தது. அவைகள் எழுப்பிய ஒலி பேச்சு இல்லையா? ஒலிவடிவம் மூலம் பேசிக் கொள்ளவில்லையா? அனுதாபம் தெரிவித்துக் கொள்ளவில்லையா? எல்லாம் நடந்துதான். நமக்குத்தான் மொழிபுரியவில்லை. அவ்வளவுதான்.

காக்கைகளில் ஒன்று இறந்துவிட்டால் கூடி அழும். அழுகைக் குரலுக்கும், சாப்பாடு கிடைத்து விட்டால் பங்கிட்டுக் கொள்வதற்கு அழைக்கும் குரலுக்கும் வேறுபாடு

பார்த்திருக்கிறோமா இல்லையா? காக்கைக்கு ஆறுகுணங்கள் சொல்வார்கள். "காலை எழுந்திருந்தல் காணாமலே புணர்தல், மாலை குளித்தல், மனை புகுதல்" என்று வகைபடுத்தும் பாடல் கூட உண்டே! உலக மிருக இனங்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைவதை பார்த்திருக்கிறோம். சிட்டுக்குருவி அரைமணி நேரம் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவதை பார்த்திருக்கிறோம். அந்த நேரத்தில் அது எழுப்பும் ஒலிவடிவம் இருக்கிறதே! நம் தமிழ்மொழி இசைக்குக் கூட அப்படிப்பட்ட நயம் இருக்காது. காக்கை புணர்தலை யாராகிலும் பார்த்திருக்கிறோமா? அவைகள் எப்படி ரகசியமாக வைத்துக் காப்பாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன? எப்படிப்பட்ட மொழி ஒலியில் பேசிக் கொள்கின்றன?

இணையை அழைக்க ஒலிவடிவம். அப்பால் துரத்துவதற்கு ஒருவித ஒலிவடிவம். நட்பாக அழைப்பதற்கும், கோபப்பட்டு விரட்டுவதற்கும் வெவ்வேறு ஒலிவடிவம். எல்லாமே மிருக மொழிகள், வரிவடிவம் பெறாத மொழி வடிவம் தானே!

மனிதனும் தொடக்கத்தில் ஆபத்தை குறிக்க ஒருவித ஒலியும், இணையை அழைக்க ஒருவித ஒலியுமாகக் கத்தி கத்தி தானே, ஒலிவடிவத்தை உருவாக்கி இருக்கிறான். மிருகம் போலவே ஒலி எழுப்பிய வாழ்க்கை வாழ்ந்த பிறகு தானே படிப்படியே ஒலிகளுக்கு வரிவடிவம் கொடுத்து, மெல்ல மெல்ல மேம்பாடு அடைந்து வந்திருக்கிறான்! அத்துனை ஏன்? பிறந்த குழந்தை பசி நேரத்தில் தாயை அழைக்க ஒருவித குரலும், எறும்பு கடித்து தூக்கச் சொல்லி

அழைக்க வேறுவித ஒலியும், தூக்கம் வருவதைக் காட்ட வேறுவித ஒலியும், வயிற்று வலியைக்காட்ட வேறுவித ஒலிவடித்தால் தானே தாய்க்கு உணர்த்துகிறது. பிறந்த பிஞ்சுக் குழந்தை பேசுவது, கால்நடைகளின் மொழி போன்ற ஒலிவடிவ மொழிதானே!

இத்தனை பெரிய மொழிக்கூறு, ஆயிரக்கணக்கான பரம்பரைகள், பல்வேறுபட்ட படிகளைத்தாண்டி பெற்ற பரிணாம வளர்ச்சியின் இறுதிவடிவம் தானே, உயிரிகளின் ஜீன்களில் பொதிந்து உலகை இயக்கி வருகிறது. இந்த "சந்ததி கைமாற்றம்", இயற்கையான உணர்வு தூண்டுதலால் அமைந்த, இயற்கையான பொலிவு முறையால் காப்பாற்றப் படமுடியுமே தவிர, செயற்கைமுறை கருஊட்டலால், முழுதுமாக எப்படி முடியும்? இப்போது வேண்டுமானால், இரண்டும் ஒன்று போலத் தோன்றலாம். இயற்கை மழைக்கும், செயற்கை மழைக்கும் வேற்றுமை இல்லையா? இயற்கையாக முட்டையிட்டு அடைகாத்து, குஞ்சுபொறித்து, குஞ்சுகளைக் கூட்டித் திரிந்து, தீவனம் பொறுக்கக் கற்று கொடுத்து, காக்கை பருந்துவிடம் சண்டைபோட்டுக் காப்பாற்றும் இயற்கைத் தன்மை, எந்திரம் மூலம் குஞ்சு பொறிக்கும் வர்க்கக் கோழிகளிடம் இருக்கிறதா? உயிரின் இயற்கையே பாலுணர்வுதானே! அதையே செயற்கையாக மாற்றிவிட்டால் காலம் என்னென்னவோ கெடுதல்களை கொண்டு வந்து சேர்க்குமே! ஏன்வாழ்க்கையை எந்திரமயமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்?

இயற்கை முறையானலும் செயற்கை முறையானாலும் விந்துவும் முட்டையும் இயற்கைதான் என்று வாதிடுபவர்கள்

உண்டு. இப்போது அதிலும் செயற்கை வந்துவிட்டதே! குளோனிங் முறையும் திசு கல்ச்சர் முறையும் வந்துவிட்டதே! காலப்போக்கு இன்னும் செயற்கை கண்டுபிடிப்புகளை ஒவ்வொன்றாக மனித வாழ்க்கையில் சுமத்தச்சுமத்த மனிதன் அழிவு நோக்கி போய்க் கொண்டிருக்கிறான் என்று எடுத்துக் கொள்வதா? அறிவுவளர்ச்சி என்று பெருமைப்பட்டுக் கொள்வதா?

செயற்கை முறை கருவூட்டல் வந்த பிறகும், கால்நடைப் பண்ணைகளில் இயற்கைப் பொலிவு மட்டுமே கடைப் பிடிக்கப்பட்டு வந்ததே ஏன்? அவர்கள் அறியாதவர்களா? இல்லை! இயற்கை நுட்பம் அறிந்தவர்கள்.

கால்நடை பெருக்கத்திற்கு செயற்கை முறை கருஊட்டல் புகுத்தப்பட்டதைத்தான், "கால்நடைக்கும் கல்லறையா?" என்று குறித்து வைத்திருந்தார். செயற்கை முறை சினை ஊசி வந்த பிறகு, காளைகளை கல்லறைகளுக்கு - கசாப்புக்கடைகளுக்கு - அனுப்பி வைத்து மெய்ப்பித்து விட்டோம். காளைகளை வெட்டி முடித்து, விழுங்கியும் முடித்தாயிற்று. "*குளம்புபட்ட மண்ணுக்கு குண்டுமணி எருவும் வேண்டாம்*" என்பது தமிழ்நாட்டுப் பழமொழி! மாட்டின் குளம்பின் மிதி, நிலத்திற்கு உரம். மண்வளம் கொடுக்கும் மாட்டின் குளம்பை வேற்றூருக்கு அனுப்பிவிட்டு, டிராக்டர் டயரை இறக்கி விட்டோம். கண்டபலன், நிலம் பொலபொலப்பை இழந்து, அதனால் காற்றோட்டத்தை இழந்து, கெட்டிப்பட்டு கான்க்ரீட் தரைபோல ஆகிவிட்டது. காளை ஒருமுறை பெய்யும் சிறுநீர் 3 கிலோ மண்ணை எருவாக்கும் திறன் கொண்டது. உழவின்

போது காளைமாடு சிறுநீரை, குறைந்தது 50அடி நீளத்திற்காகிலும் நடந்து தெளித்து நிலத்தை வளமாக்கியது. எல்லா நல்லதும் நலிந்து போய்விட்டது. எப்படி மீட்டெடுக்கப் போகிறோம்? யாரிடம் பொறுப்பை ஒப்படைப்பது? பொறுப்பேற்றுக் கொள்பவர்கள், பொறுப்பாகச் செயல்பட்டால் சரி! இல்லாது போனால் ஆயிரக்கணக்கான லட்சக்கணக்கான ஆண்டுகளாகக் கட்டிக் காப்பாற்றி வந்த "வம்சாவழி" என்னும் இரும்புக் கோட்டையை 50 ஆண்டுகால சுதந்திரம், கெடுத்துச் சீரழித்து விட்டதாக இன்றைய தலைமுறையினரை வரலாறு குற்றம் சுமத்தப் போகிறதே! உண்மையில் நாம் குற்றவாளிகள் தாமா! உலக உயிரினங்களுக்குத் துரோகம் செய்தவர்கள் தாமா?

உலகில் உள்ள உயிரினங்கள் அதனதன் பரிணாம வளர்ச்சிகுத் தக்கவாறு ஆடாக, மாடாக, மானாக, முயலாக, புலியாக, சிங்கமாக வாழ்ந்து வருகின்றன. இயற்கை வளங்களை உண்டு உயிர்வாழ்ந்து கொண்டிருக்க எல்லா உயிரினங்களுக்கும் எவ்வளவு உரிமை இருக்கிறதோ, அவ்வளவு தான் மனிதனுக்கும் இருக்கிறது. காளை மாடுகள் இந்த மண்ணிற்குத் தேவையில்லை என்று முடிவு செய்வதற்கு இவனுக்கு என்ன உரிமை இருக்கிறது? ஆயிரக்கணக்கான ஜீவன்களில் இவனும் ஒரு ஜீவன். அவ்வளவு தானே! இவன் தன்னுடைய அறிவாற்றலால் உணவுப்பொருட்களை எந்தெந்த முறையில் பெருக்கிக் கொள்ளலாம் என்று ஆராய்ந்து கண்டுபிடித்து, அவைகள் மூலம் மனித உணவுத் தேவையை நிறைவேற்றிக் கொள்ளலாமே ஒழிய, இவன் உண்ணும் உணவுக்குப் போட்டிக்கு வராத காளை மாடுகளை அழித்தொழிக்க

எண்ணியது மிகப்பெரிய கொலைக்குற்றம். நாய்கூட மனிதன் தின்றுபோட்ட மிச்சம் மீதிக்கு சண்டை போட்டுக் கொள்வதுண்டு. மாடுகள் பாவம். அது ஒரு தாவரபட்சிணி. அது சாப்பிடும் இலை தழைகளை, இவன் கீரையாக தயாரித்துக் சாப்பிட்டு விட்டு, அவைகளுக்குப் போட்டியாக இவன் வாழ்ந்து கொண்டு, இவனுக்குப் போட்டியாக காளைகள் வாழ்வது போல ஒரு பொய் தோற்றத்தை காட்டிவிட்டு, காளைளை அழித்தொழித்து விட்டானே, அறிவு ஜீவி மனிதன். அவனுக்கு என்ன தண்டனை கொடுத்தாலும் தகும்தானே!

9. வீழ்க வெண்மை புரட்சி

காட்டு விலங்காக வாழ்ந்த கால்நடைகளின் உடல்திறனை "உழைப்பு சக்தி"யாக பயன்படுத்திக் கொள்ள முயன்ற மனிதன், வீட்டு விலங்காக மாற்றிட "மூக்குக்கயிறு" கண்டுபிடித்து பயன்படுத்தி வெற்றிகண்டான். அப்படியும் அடங்க மறுத்து முரண்டு பிடித்த சில காளைகளை அடக்கி வைப்பதற்கு "காயடித்தலை" கண்டுபிடித்துக் கொண்டான். பாலுணர்வு மிகுந்த நிலையில் காளைகளைக் கட்டுபடுத்தி உழைக்க வைப்பது சிரமமாகப் பட்டதால், முழுசக்தியும் உழைப்பிற்குப் பயன்படுத்த பாலுணர்வை அறவே மறக்கச் செய்ய, "காயடித்தல்" முழுவெற்றி கொடுத்தது. இன்னும் சில காரணங்களும் உண்டு.

என்னதான் பழக்கப்படுத்தினாலும் சிலமாடுகள் முட்டும் பழக்கம் கொண்டிருக்கும். இது சமூக நலனுக்கு ஒரு விதத்தில் புறம்பானது. ஆகவே, காயடித்து, அதன், அப்படிப்பட்ட சந்ததியை வளரவிடாமல் செய்வது அவசியமாக இருந்தது. நல்லவை வளர்த்தலும் தீயவை தேய்த்தலும் இயற்கை கற்றுக் கொடுத்த பாடம் தானே!

சூரிய ஒளியை கிரகிக்க கொம்புகள் மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும். சில மாடுகளுக்கு கொம்புகள் கீழ்நோக்கி வளைந்திருக்கும். இந்தவித அமைப்புள்ள கால்நடைகளை வளர விடுதலும் சமூக நலனுக்கு ஒருவிதத்தில் புறம்பானது

தான். ஆகவே அப்படிப்பட்ட வேண்டாத பழக்கம், வேண்டாத உடல் அமைப்பு கொண்ட கால்நடைகளின் சந்ததிகளை வளர விடாமல் தடுக்க, காயடித்தலை கைகொண்டு, கால்நடைகளின் தரத்தை காப்பாற்றிக் கொண்டான். அதாவது, எந்தக் கால்நடைகளின் சந்ததி வளரவிடாமல் தடுக்கப்பட வேண்டுமோ, அவைகளை வளரவொட்டாமல் தடுக்க, அறிவியல் ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப் பட்ட "ஆண்மை நீக்கம்" நாளாவட்டத்தில் வேறு பயனுக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டதுதான் அறிவியல் பெயரால் செய்த படுபயங்கரக் கொடுமை.

முன்பெல்லாம் இரண்டு கட்டைகளுக்கு (கிட்டி) இடையே வைத்து முழு விரையையும் நசுக்கிச் சிதைத்து, வலி வேதனையில் துடிதுடிக்க வைத்தவன், நரம்பை மட்டும் துண்டித்து, வலியில்லா முறையில் விரையை, செயலழிந்து சுருங்கிப் போகச் செய்யும் அறிவு நுட்பத்துடன் கண்டுபிடித்த ஆண்மை நீக்க கருவி, வேக வேகமாக, கும்பல் கும்பலாக விழா எடுத்து காளைகளை எருதுகளாக மாற்றத்துணை புரிந்ததுதான் மனத்தை நெருடிக் கொண்டிருக்கிறது. காலம், கால்நடைகளின் எண்ணிக்கையையே குறைத்துவிடும் என்று ஐயப்படாது அறியாமை என்கிற இப்போதைய தெளிவு அப்போது இல்லை.

தன் செயலுக்குப் பக்கத் துணையாக வேறுவழியிலும் காரணங்களை அடுக்கிச் சேர்த்துக் கொண்டோம். காலம் மனிதனை எப்படியெல்லாம் சந்தர்ப்ப வாதியாக சிந்திக்கத் தூண்டிவிட்டது!

ஒரு நாளைக்கு, ஒரு காளைக்கு 9 கிலோ வைக்கோல்

வேண்டும். ஒரு மாதத்திற்கு குறைந்தது 1/4 டன் வீதம், ஆண்டிற்கு சராசரியாக ஒரு காளைக்கு 3 டன் வைக்கோல் வேண்டும். நாட்டின் மொத்த கால் நடைகளுக்குத் தேவையான வைக்கோல் உற்பத்தி இல்லாத குட்டை ரகமான வைக்கோல் கிடைக்க முடியாத நிலை. நெல் ரகத்தைப் புகுத்தியாயிற்று. இதுவும் சேர்ந்து கொண்டு கால்நடைகளைக் காக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்திலிருந்து விலகி, காளைகள் அழிப்பை நியாப்படுத்தி மனநிறைவு பெற்றுக்கொண்டோம்.

உழைப்புத் தொழிலுக்காக மட்டுமே காளைகள் என்று தவறாகப் பார்க்கத் தொடங்கியதால் ஏற்பட்ட பக்கவிளைவு தான் ஆண்மை நீக்கம் செய்த செயல். "*அதிர ஓடினால் முதிர விளையும்*" என்பது நம் நாட்டுப் பழமொழி. அதன் பொருளை மறந்துத் தொலைத்து விட்டதால் ஏற்பட்ட பேரிழப்புதான் ஆண்மை நீக்கம் செய்ததை நியாயப்படுத்தி ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்து விட்டது.

பொங்கல் விழாவிலும், அதன் தொடர்ச்சியாக கோடை முழுதும் நம் நாட்டில் மஞ்சுவிரட்டு, ஜல்லிக்கட்டு, எல்கைப் பந்தயம் என்றபடி பல்வேறு விழாக்கள் கொண்டாடுவது, நம் தமிழ்நாட்டுக் கலாச்சாரம். பல ஊர் மாடுகள் ஒரு நாளில், ஓர் ஊரில் கூடி, ஓடி, கொம்பின் வழியே கிரகிரக்கப்பட்ட சூரிய ஒளி சக்தியை, குளம்பு வழியே மண்ணுக்குள் செலுத்தி, அதனால் விளையும் பயிர்வகைகளை "முதிர" எடுப்பதுதான் மஞ்சுவிரட்டின் நோக்கம். "அதிர ஓடினால் முதிர விளையும்" என்ற பழமொழியின் உட்பொருள் இதுதான். தமிழன் அதிலே சற்று விளையாட்டுத் தனத்தைக் காட்டி, வீரத்தை புகுத்தி,

காளை அடக்குதலாக வரையறை செய்து கொண்டான். விளையாட்டுதான் என்றாலும் அதற்கும் சில சட்டதிட்டங்கள் வரன்முறைகள் வேண்டுமல்லவா! அப்படிப்பட்ட சட்ட திட்டங்கள்தான் அறுவடை முடிந்தவுடன், ஏரி நீர் வற்றியவுடன், அடுத்து மழை பெய்து ஏரி நிரம்புவதற்குள், மஞ்சுவிரட்டு நடத்திக் கொள்வதும், வெறுமனே விரட்டி விடாமல் அதில் ஒரு வீரத்தனத்தை, மனமகிழ்ச்சியை பெருக்கிக் கொள்வதற்காக காளையை அடக்குதலை புகுத்தி, வெற்றி, தோல்வி, பரிசு, பாராட்டு என்று ஏற்படுத்திக் கொண்டு, வாழ்வியலாக ஆக்கிக் கொண்டதும் என்பதை சற்று ஆழ்ந்து சிந்தித்ததால் தெளிவாகி விடும். "புகழெனின் உயிரும் ஈவர்" என்பது நம் மரபு. அப்படி பாராட்டப்பெற்ற ஆர்வலர்கள் 'நிலம் அதிர மாடுகள் விரட்டுதலை' நிலைநாட்டி விட்டார்கள். உலகில் வேறு எங்குமே, இந்த நோக்கத்திற்காக "காளை அடக்குதல்" விழா கொண்டாடப்படுவதே இல்லை என்பது நமக்குப் பெருமை தான்!

விளையாட்டுத்தனத்தைக்கூட "அதிரஓடி முதிர"ச் செய்யப் பயன்படுத்திக் கொண்டது நம் நாட்டில் தான். ஆனால் இந்த நோக்கத்தை அடியோடு மறந்து விட்டோமே! மறந்ததோடு மட்டுமல்லாது, தீவனச் செலவு, இருப்பிட வசதி, வீணான மனித உழைப்பு என்று எதை எதையோ கணக்கிட்டு, கால்நடைகளின் எண்ணிக்கையையே காயடித்து அழித்து நம் செல்வங்களை இழந்து விட்டோமே! "உழுபவன் கணக்கு பார்த்தால் உழக்கு நெல்லும் மிஞ்சாது" என்பது பழமொழி. கருத்து கேட்காமல், கணக்கு பார்க்காமல் உழுபவனுக்குக் கேடு செய்து விட்டவர்களை என்ன

செய்வது? என்பதை விட இனி தப்பிப்பதற்கு என்னவழி என்று ஆராய்வது மட்டுமே, நமக்கான பொறுப்பு மிக்க கடமையாக விடப்பட்டிருக்கிறது.

கால்நடைகளும் குறைந்துவிட்டன. அதுகொடுத்த சிறுநீர், சாண எருவும் குறைந்து விட்டது. குளம்புபட்ட மண்ணும் குறைந்து விட்டது, அதிரஓடி முதிர விளைவித்ததும் குறைந்து போய்விட்டது. குறையுள்ள மண்ணிலிருந்து சத்துக் குறைவான பொருளே விளைவிக்க முடிந்தது. அதனை உண்ட மனித வர்க்கமே சத்துக் குறையுள்ள நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டு விட்டது. நோய்! நோய்!! நோய்!!! எங்கு நோக்கினும் நோயாளிகளின் புலம்பல்கள், ஒப்பாரிகள்.

இந்தப் பற்றாக்குறையை நிறைவு செய்ய மனித மூளை நேர் எதிரான திசையில் சிந்தித்தது. நிலத்தில் உப்பை கொட்டியது; உரத்தை கொட்டிது. 3 டன் எடையுள்ள டிராக்டரை விளைநிலத்தில் இறக்கியது; வீரியரகம் என்ற பெயரில் கலப்பின விதைகளை ஊன்றியது. கலப்பினம் என்றாலே அடுத்து வரும் விளைச்சலில் 25% பதர்தான் என்று அறவே சொல்லித்தராமல் மக்களை இருட்டுக்குள் வைத்துவிட்டது. உப்பை சமநிலைக்கு கொண்டுவர தண்ணீர் தேவை அதிகரித்து. அதனால் ஆற்றுப்பாசன நீர் பற்றாமல் நிலத்தடி நீரை உறிஞ்சி எடுக்க வைத்தது. மொத்தத்தில் உணவு பற்றாக்குறை என்பது நீர் பற்றாக்குறைய தோற்றுவித்து விட்டது. உணவுக்கும் பஞ்சம், நீருக்கும் பஞ்சம். பஞ்ச மனிதன் நோயாளியானான், கடனாளியானான். மகிழ்ச்சிகரமாக, "இரவார்; இரப்பார்க்கு ஒன்று ஈவர்" என்பதாக வாழவேண்டிய மனிதன், சிக்கலில்

மாட்டிக் கொண்டு, திக்கு திசை தெரியாமல் தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கிறான். இதற்கெல்லாம் முற்றுப்புள்ளி வைக்கத் தற்கொலையை தேர்ந்தெடுத்து விடுகிறான். ஏன் இந்த அவலம்? கால்நடைகளை புறக்கணித்ததால்; அழிய விட்டதால்; அழித்ததால்.

இழந்த இயற்கை செல்வத்தை மீட்டெடுக்க முதலில் கால்நடையிலிருந்து தொடங்க வேண்டும். இதுதான் இன்றைய அவசரம். தற்காலத்தில் இயற்கை வேளாண்மை பற்றி சிந்தித்து பரப்புரை செய்து வருபவர்கள்கூட, இரசாயன உரங்களை புறக்கணித்து, இயற்கைத் தொழு உரங்களை பயன்படுத்த கருத்துரை கூறும் விழிப்புணர்வு பெற்ற அறிவியல் கூட்டத்தார் கூட, கால்நடை அவசியம் பற்றி தெளிவான கருத்துக்கு வரவில்லை என்பது வருந்தச் செய்கிறது.

ஆக, 1.செயற்கை முறை கருவூட்டல் முறையை உடனடியாக நிறுத்துவதுடன், இயற்கை பொலிவுக்கான பொலி காளைகளை துரித வேகத்தில் மீட்டெடுத்தாக வேண்டும்.

2. ஆண்மை நீக்கம் செய்து கால்நடை பெருக்கத் தடை செய்வதை உடனடியாகத் தடுத்து நிறுத்தியாக வேண்டும்.

3. போதிய கால்நடைகள் பெருகும் வரை அடிமாட்டிற்கு விற்கப்பட்டு இறைச்சிக்காகச் செய்யப்படும் கால்நடைக் கொலைகளை தடை செய்திட வேண்டும். (விதிவிலக்கு உண்டு)

4. அவசியமான கால்நடை விற்பனை மட்டுமே அனுமதிக்கப் பட வேண்டும் (அடிமாட்டு விற்பனைச்

சந்தைகள் மூடப்படவேண்டும்)

5. கொம்புள்ள நம் நாட்டு இனங்களை மீண்டும் தேடிப்பிடித்து, வளர்த்து, பெருக்கி இழந்ததை மீளப் பெற்றேயாக வேண்டும்.

6. வளர்ந்து பெருகும் கால்நடைகளுக்கான தீவனச் செலவை, அரசாங்கமே ஏற்றுக் கொள்வதுடன், தீவன உற்பத்திக்கான செயல் திட்டம் வடிவமைக்கப்பட்டு பொதுமக்கள் ஒத்துழைப்போடு செயல்படுத்திட வேண்டும். பராமரிப்புச் செலவுத் தொகையை, அரசு ஏற்றுக்கொள்வதான ஏற்பாட்டிற்கு நம்நாடு தயாராக வேண்டும்.

7. கால்நடை மேய்ச்சலுக்காக 1/3 பங்கு மேய்ச்சல் நிலம் ஒவ்வொரு ஊரிலும் நிர்வகித்திட வேண்டும். ஊரின் பொது நிலங்கள், இடங்கள், கட்டிடங்களாக வேறு பயன்பாட்டிற்கு மாற்றப்படுவதை தடுத்து, கால்நடைகளுக்கான மேய்ச்சல் தரையாக நிர்வகித்திட வேண்டும்.

8. தீவிரமான முறையில் பசும்புல் உற்பத்திக்கான புதிய திட்ட வடிவங்களை அரசு ஆக்கபூர்வமாகச் செய்திடல் வேண்டும். நாடு முழுதும் முயல் மசாலா விதைகள் தூவுவது, தீவன *மரங்கள்* நடவைத்து பசுந்தீவனம் பெருக்குவது போன்ற நடவடிக்கை மூலம், தீவனத் தேவையை நிறைவேற்றிக்கொள்ள அரசு எந்திரம் முடுக்கிவிடப் படவேண்டும்.

9. கால்நடை வளர்ப்புக்கான உழைப்புக்கு சரியான ஊதியம் வழங்கப்பட்டு விட்டாலே, நாடு செழுமைப்பெற்று விடும்.

10. மொத்தத்தில் கால்நடை வளர்ப்பு என்பது

பாலுக்காகவோ, உரத்திற்காகவோ அல்லவே, அல்ல! உலக *உயிர்கள் நோயற்ற வாழ்க்கை வாழ வைப்பதற்கான அடிப்படை ஆணிவேரே, கால்நடை வளர்ப்பு மட்டுமே* என்பதை அனைவரும் உணரும்படி *பள்ளிக் கல்வியும், சமுதாயக்கல்வியும்* புதிய வளர்ச்சி பெற்றிட, அனைத்து முறைகளிலும், சரியான பரப்புரை மூலம் வழிவகைக் கண்டு முழுவீச்சுடன் செயலாக்கிட வேண்டும்.

புரட்சி என்ற வார்த்தையே கொச்சைப்பட்டுப் போய்விட்டது தமிழ் நாட்டில் என்பதை வெட்கத்துடன் ஒத்துக்கொள்ள வேண்டும். வெண்மைப்புரட்சி செய்யக் கூடிய பேரழிவு பற்றி ஒருவர் கூட முன்னறிவுப்பு செய்யவில்லை என்பது வியக்க வைக்கிறது. ஆக வெண்மைப்புரட்சியை வேரோடு சாய்க்க வேண்டிய தருணத்திற்கு வந்து விட்டோம். வீழ்க வெண்மைப்புரட்சி!

கணக்கற்ற கால்நடைகளைக் கொண்டிருந்த காலத்தில் நோய் நொடி இல்லாமல் வாழ்ந்தோம். கால்நடை வளர்ப்பின்அடிப்படை அவசியத்தை மறந்துவிட்ட பிறகு நோயில்லா மனிதனே இல்லை எனும் நிலைக்கு தாழ்ந்து விட்டோம். நோயற்ற வாழ்க்கைக்கு கால்நடைகளின்(நாட்டு மாடுகளின்) பங்களிப்பை மறந்துவிடக்கூடாது.

10. இரசவாதக் களஞ்சியம் சல்லிக் கொடிசுண்ணம்

இப்படியொரு குறிப்பினைக் கண்டதும் திகைத்துப் போனேன். இரும்பை பொன்னாக்கும் "*ரசவாதம்*" தெரிந்த "மூலிகை மன்னர்கள்" ஒரு காலத்தில் இருந்தாகக் கூறக் கேட்டபோது நம்ப மறுத்துக் கேவலப்படுத்தியவர்கள் உண்டு. ஒரு மூலிகையினை மாட்டின் உடம்பில் நீக்கமற தடவிவிட்டால் வலியே தெரியாமல் உயிரோடு, தோலை உரித்து எடுத்துவிடலாம். அதாவது மயக்க மருந்து கொடுத்து அறுவைசிகிச்சை செய்துவிடலாம் என்று பொருள். இப்படிப்பட்ட மூலிகை தெரிந்தவர்கள் இருந்த காலத்தில் அறுவை சிகிக்சை வளரவில்லை. அறுவை சிகிச்சை வளர்ந்துள்ள இக்காலக்கட்டத்தில் அப்படிப்பட்ட மூலிகைகள் தெரிந்தவர்கள் யாரும் இல்லை.

"*வழி மறிச்சான் பூண்டினை*" மிதித்துவிட்டால் போகும் இடம் மறந்து அங்கேயே சுற்றிச் சுற்றி வந்து கொண்டிருப்பார்களாம். "கருங்காகொடி" மூலிகையை கசக்கி நீரில் எறிந்துவிட்டால் மீன்கள் மயங்கி மேலே மிதந்து விடும். தேவையான அளவு பிடித்துக் கொண்டு அடுத்த ஒரு மூலிகையை கசக்கி நீரில் கலக்கிவிட்டால் மிதந்த மீன்கள் நினைவு பெற்று மீண்டும் சுயநிலைக்கு வந்தவிடுமாம்.

கொம்பில் மூலிகை தடவினால், பசுவுக்கு பால்சுரப்பு

ஏற்பட்டு விடும். கத்திமுனையில் (போர்வாள்) மூலிகைச் சாறு தடவி அந்தக் கத்தியால் காயப்பட்டு விட்டால், மூலிகையின் நஞ்சு தாக்கி மரணம் சம்பவித்தது உண்டு. மற்றுமொரு மூலிகைச் சாறினை கத்தியில் தடவிவிட்டால் கத்தியே இற்று ஒடிந்து விடும். இரும்புக்கத்தியையே மென்மைபடுத்தி விடக்கூடிய மாற்றம் மூலிகையால் முடியும் போது, அதே இரும்பை வேறு உலோகமாக மாற்ற முடியாதா என்று சிந்தித்ததன் அரிய கண்டுபிடிப்புதான் ரசவாதக்கலை. எல்லாமே நம் நாட்டு மூலிகை ரகசியங்கள்!

இத்தனை நுட்பங்களை கண்டுபிடித்த தமிழன் இரும்பை பொன்னாக்கித்தரும் தொழில் நுட்பம் தெரிந்து, அதற்கான வழிகளையும் மூலிகையும், கண்டுபிடித்திருக்க முடியாதா என்ன? மண்ணில் உள்ள தாதுக்களின் மூலக் கூறுக்களை கிரகித்துக் கொண்ட மரம்,செடி, கொடிகள் தனது உற்பத்திப் பொருளான இலை, (கீரை) தழை, காய், பழங்கள், மூலம் தாதுக்கள் (உலோகச்சத்து) மனித உடலுக்கு மாற்றிக் கொடுத்து விடுகின்றன. மண்ணில் உள்ள உலோகத் தாதுக்களை உணவுப் பொருளுடன் விளைவித்து கொடுக்க, செடி,கொடி, மரத்தால் முடியும் போது, அதே செடி கொடி மர மூலிகைகளால் ஒரு தாதுவை இன்னொரு தாதுவாக (உலோகமாக) மாற்றிட முடியாதா என்று ஆராய்ந்து பார்த்ததன் பலன் தான் ரசவாதம்.

காய்கறி, கீரை, பழங்களில் உள்ள தாதுப்பொருட்களை தேடிப்பிடித்து கிரகித்து, கிடைத்த தாதினை, உடலுக்குத் தேவையான வேறுதாதுவாக மாற்றி நலம் காத்திட, குடலுக்கும் ஈரலுக்கும் சக்தி இருக்கிறது என்றால்

இச்சக்தியை பயன்படுத்தி, குடலின் செயல்பாட்டு தொழில் நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி, ரசவாத நுட்பத்தை கண்டுபிடிக்க முடியாதா என்று முயன்றவர்களுக்கு வெற்றி கிடைக்காமல் போகவில்லை.

நவபாஷாண மூலிகைகளால், பழம்பெரும் சித்தர்களால் வடிவமைக்கப்பட்ட முருகன் சிலை உலோகச் சிலையாக விளங்கி, அதில் தோய்த்து எடுத்த பஞ்சாமிர்தம், அனைத்து நோய் நொடிகளையும் தீர்க்கும் ஆற்றல் பெற்றிருக்கிறது என்றால், நவபாஷாண மூலிகைகளால் முடியாதா என்று சிந்தித்தவர்களுக்கு வெற்றிக்கான வாய்ப்பு கிடைக்காத்தான் செய்தது.

ஈரலுடன் (கல்லீரல்) சேர்ந்த சிறுகுடலில் (சல்லிக்கொடி) தாதுக்களின் செரிமானத் தன்மையில் உள்ள சூட்சமத்தை ஆராய்ந்தவர்கள், குடலின் இயக்கம் போலவே செயல்படுத்தி ரசவாதத்தை படைக்க முற்பட்டார்கள். இதற்குப்பயன் படும் முறையில் சல்லிக் கொடி சுண்ணமும், ஈரல் சுண்ணமும் தயாரித்தார்கள். இந்த ரசவாத முயற்சியால் "பத்தரை மாற்றுத் தங்கம்" கிடைப்பதாக *அகத்தியரின் பாடபேதம்* கூறுவதான குறிப்பைக் கண்டு பரவசப்படாமல் இருக்க முடியவில்லை.

பலவித நோய்களைத் தீர்க்க இவைகளைப் பயன்படுத்தி இருக்கிறார்கள் என்பதோடு, *சொக்குப்பொடி* செய்தும், அன்பு பாராட்டி, மனநோய் தீர்த்து, மக்கள் வளம் பாதுகாத்து இருக்கிறார்கள் என்பதை வியக்காமல் இருக்க முடியவில்லை.

கால ஓட்டம், வசிய மாமருந்தையும், சொக்குப்பொடி

நுட்பத்தையும், ரசவாத செயல்பாட்டையும், பில்லி சூனியம், ஆவி, வித்தை, மந்திரம், மை, மாயம் என்று குறுகிய நோக்கத்திற்குப் பயன்படுத்தி, அதில் போலிகள் மலிந்து, மருத்துவம், மருத்துவன் அனைத்தையும் பொய்யாக்கி சீரழித்துவிட்டது. மதி நுட்பத்தால் விளைவித்த பயிரை, மதி மயக்கத்திற்குப் பயன்படுத்திய கேடு கெட்ட செயலால், தமிழ் மருத்துவ பெருமையெல்லாம் இழந்துவிட்டு, இன்று கை பிசைந்து நின்று கொண்டு இருக்கிறோம். இனி எவனாகிலும் அடுத்த நாட்டுக்காரன் நம்மிடம் துருவி, ஆராய்ந்து, கற்று, அவனுடைய நாட்டுக் கண்டுபிடிப்பாகச் சொல்லும் போது வாய்பிளந்து வரவேற்று தண்டமிட வேண்டிய உண்மையான நிலைதான் இன்றைய தமிழ்நாட்டு நிலை. கேவலம். மகாகேவலம்.

11. தீவிளை தாதுவின் செயல்பாடு

தீயில்விளைவித்து எடுத்த தாது. பேரூட்டம், நுண்ணூட்டம் உள்ளடங்கிய தாதுக்கலவை. நாட்டுப்பசுவின் சாணத்தால் செய்யப்பட்ட விராட்டி, உயிர் மரத்திலேயே காய்ந்து பட்டுப் போன அரசங்குச்சி, அத்திக்குச்சி, மாங்குச்சி, நெல்லிக்குச்சி, ஆலங்குச்சிகளை சேகரித்து உலர்த்தி காலைச்சூரிய ஒளியில், அதற்கான பக்குவத்தில், புகையில்லாமல் எரித்து எடுத்துக் கொண்ட சாம்பல் தான் தீயில் விளைவித்த தாது.

இப்பொடியை விபூதிபோல நெற்றியிலும் உச்சந் தலையிலும், தொண்டைக்குழி, நெஞ்சுக்குழியில் பூசி வரலாம். திடீர் நரம்பு மண்டலத் தாக்குதல்காரர்களுக்கு உடல் முழுதும் உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை பூசி, காலை, மாலை,

வெய்யலில் உடல் முழுதும் சூரியக் கதிர் படும்படி நிற்க வைத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு சிட்டிகை அளவுக்கு தினமும் வாயில் இட்டு உமிழ் நீரில் கரைத்துக் குடித்துக் வரலாம்.

பக்க வாதம் கொண்டவர்கள், இந்த பொடியை உடல் முழுதும் தடவுவதுடன், வாதம் தாக்கப்பட்ட பகுதியில் நன்றாகத் தேய்த்து விட்டு வரவேண்டும். குளிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. காற்றில் கரைந்து போய்விடும். (துணியால் துடைத்து விட்டு) ஆடை உடுத்தி மற்ற வேலைகளில் ஈடுபட்டுக் கொள்ளலாம். அப்படியே குளிக்க நேர்ந்தால் குளிர்ந்தநீர் குளியல் மட்டுமே கடைபிடிக்க வேண்டும்.

ரத்தச் சோகையில் மெலிந்து, வயிறு பெருத்து, நோஞ்சானாக காட்சியளிக்கும் இளங்கன்றுகளுக்கும், குறிப்பாக எருமைக் கன்றுகளுக்கு தீவிளை தாதுப்பொடியை தினமும் இரண்டு கிராம் புகட்டி வருவது, நாளா வட்டத்தில் நல்லபயன் கொடுக்கும். மண் சாப்பிடும் பழக்கத்தையும் அறவே மறந்து விடும்.

நரம்பு மண்டல பாதிப்பு என்பதே நீண்ட நாளாகத் தாக்கப்பட்ட நோய் என்பதால், குணமாகவும் நீண்ட நாள்பிடிக்கும் என்பதைச் சொல்லித் தெரிய வேண்டியதில்லை.

பழனியில் செய்யப்பட்ட இந்த சித்த மருத்துவம்தான் விபூதியாக பரிணமித்து, உடல் முழுதும் பூசப்பட்ட ஆண்டிக்கோல முருகனாக அவதரித்து, கோவில்களில் அர்ச்சனை பிரசாதமாக உருமாறி, வழிபாட்டு அடையாளமாக நிலைத்து நின்றுவிட்டது.

தீயில் விளைவித்த அல்லது விளைந்த உயிரினங்களின் செழிப்புக்குத் தேவையான அடிப்படை தாதுக்கள் அடங்கிய பொடியாகப் பயன்படுத்திய தமிழ் சித்தர்களின் கண்டுபிடிப்பின் பயன்பாடு, காலப் போக்கில் மருத்துவ முறை எங்கோ மறைக்கப்பட்டு, திரிக்கப்பட்டு விட்டது. மருத்துவ சக்தி மறைக்கப்பட்டு மந்திரசக்தியாக மறுபிறவி கொடுக்கப் பட்டு விட்டது.

எப்படி இருப்பினும் தீவிளைதாது தயாரிக்கும் போது எழக்கூடிய மூலிகைகளின் ஆவி, சூரியக்கதிர்களுடன் சேர்ந்து தாமிர உலோகத் தாக்கத்தால் ஒருமின்காந்தப்புலன் ஊடாகச் செலுத்தப்பட்டு "சார்ஜ்" செய்யப்பட்டு, வளிமண்டலத்தையே பக்குவப்படுத்தும் சக்தியை பெற்று தூய்மையான சுற்றுப்புறச் சூழலையே நிர்மாணித்து விடுகிறது. இதனால் உயிரினங்களுக்குத் தேவையான தூய்மையான வளிமண்டலம் கிடைப்பதுடன், மரம், செடி, கொடிகளுக்கு ஊட்டமாகவும் அமைந்து, தூய்மையடைந்து மழைவளம் பெருகி உலக உயிரினங்களே செழிப்பாக வாழ வகை செய்கிறது.

மாதம் மும்முறை குறிப்பிட்ட நாளில் நாடு முழுதும் இதே தீவிளைதாது தயாரித்தோமானால் நாட்டின் வளி மண்டலம் தூய்மைசெய்யப்பட்டு பண்டைக்காலம் போல மாதம் மும்மாரி பொழியும் வாய்ப்பு ஏற்படும்.

விவசாயிகள், தீவிளை தாது 2 கிராம் எடுத்து 1 லிட்டர் பசுவின் சிறுநீரில் கலந்து, 10 லிட்டர் தண்ணீரில் கரைத்து, தெளிப்பான் மூலம் தெளித்து, மெருகு ஏற்றிய, சுவை மிகுதியான சத்து நிறைந்த விளைச்சலை பெருக்கிக் கொள்ள

முடியும்.

இவ்வளவு குறிப்புகளையும் சான்றோர் விபரமாக நான்கைந்து பக்கங்களில் எழுதிவைத்திருந்தார். பரவசப் பட்டேன்.

நம் நாட்டு செல்வங்களெல்லாம் மற்றவர்களால் களவாடப்பட்டு, அவர்கள் மொழியில் எழுதி வைத்துக் கொண்டு, நம்மிடமே திரும்பக் கொண்டு வந்து உலவவிட்டு, அவர்களுடையதாகச் சொந்தம் கொண்டாடுவதை முழுமையாக ஏற்று, தன் உயர்வு தெரியாமல் வாழ்ந்து வருபவன் தமிழன்.

கைமேல் உள்ள எடுத்துக்காட்டுச் சொல்ல வேண்டுமானால் திருக்குறள் ஒன்று போதும். அதில் சொல்லாத செய்தி உண்டா? ïªA v□Â என்றால் திருக்குறளைத் தவிர வேறு சொல்வதற்கு உண்டா? ஆனாலும் அதனைப்பற்றிய உயர்வு எத்தனை தமிழர்கள், இன்றைய இளைஞர்கள் புரிந்திருக்கிறார்கள்? சூரியன் முதன் முதலிலும், அடுத்தபடியாக தொழுது வணங்க வேண்டியது பெற்ற தாய் தந்தையரைத்தான் என்ற கருத்தை கடவுள் வாழ்த்தில் வலியுறுத்திச் சொல்லிய இலக்கியம் திருக்குறளைத் தவிர உலகில் வேறு உண்டா? 'ஆதிபகவன்' என்று சூரியனையும் 'வாலறிவன்' என்று தந்தையையும், 'நற்றாள்' என்ற தாயையும் வணங்கச் சொன்னது திருக்குறள் மட்டுமே! தமிழ் எழுத்துக்களில் முதல் எழுத்து 'அ' கடைசி எழுத்து 'ன்'. முதல் எழுத்தில் தொடங்கி கடைசி எழுத்தில் முடித்திருக்கும் இலக்கிய நயம் வேறு எந்த மொழி இலக்கியத்திலும் காணக்கிடைக்குமா?

தீ விளைதாது நம்முடைய தமிழ் சித்தர்கள் கண்டு பிடித்த மருத்துவச் சொத்து. இதன்மேல் உரிமை கொண்டாட நமக்கு மட்டுமே பூரண உரிமை உண்டு. இதன் மேல் போர்த்தப்பட்டுள்ள மதச் சின்னம் என்ற மூடாக்கை - கடவுள் போர்வையை - கிழித்தெறிந்துவிட்டு மருத்துவமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் துணிவை இனி நாம்தான் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும் போலும். (செய்முறை "வெண்மைபுரட்சி விளைவித்த வேதனை" நூலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது)

12. வெள்ளையானைவேர் புடம்

இரசவாதக் களஞ்சியம் போல, தீ விளைதாது போல, அடுத்த ஓர் ஏட்டில் வெள்ளையானை வேர்புடம் கிடைக்கக் கண்டேன். தொடக்கத்தில் எந்தவொரு ஆர்வத்தையும் ஏற்படுத்தவில்லையாதாலால், இதுவரை இப்படிப்பட்ட சொல்லையே நான் கேள்விப்படாமல் இருந்திருந்ததால், அவ்வளவாக ஆர்வப்படாமல் புரட்டினேன். எத்தனை பெரிய செய்தியினை தள்ளிவிடப் பார்த்தேனே என்று என்னை நான் நொந்து கொண்டேன்.

இயற்கை விவசாயம் பற்றி இப்போது பரவலாக பேசி வருகிறோம். இழந்துபோன இயற்கை வளத்தை மீட்டெடுக்கும் முயற்சியில் தீவிரமாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். அதில் ஒன்று நிலவளத்தை காப்பது. பசுமைப் புரட்சியால் பாழ்பட்டுப்போன நிலவளத்தை மீட்டெடுக்க, மறந்துபோன நுட்பங்களை தேடிப்பிடித்து, வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டு வந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

காய்ப்புக்கு வராத தென்னைக்கு அடியில் இறந்த நாயைப் புதைத்தால், காய்ப்புக்கு வந்து விடும் என்று கிராமத்தில் சொல்லக் கேட்டு இருக்கிறோம். தென்னைக்கு பாஸ்பரஸ் சத்து தேவை என்பது இதன் சாரம். வாழை மரத்திற்கு அடியில் புதைத்தால் பழம் பெரிதாக இருக்கும் என்பதுடன் நல்ல சுவையாகவும் இருக்கும். எலுமிச்சை

கொத்துக் கொத்தாகக் காய்த்துக் குலுங்கும்.

இறந்தபோன எலி, பெருச்சாளி, கோழி, ஆட்டுக்குட்டி கன்றுகுட்டிகளை வீட்டுத் தோட்டத்தில் மரத்தடியில் புதைத்திடும் பழக்கம் தொன்று தொட்டு இருந்து வந்திருக்கிறது. மண்ணிலிருந்து விளைந்த எதுவும் மண்ணுக்கே சொந்தம். அதனால் தான் மனிதன் புதைக்கப்பட்டிருக்கிறான். தாழிகளில் வைத்துப் புதைப்பது தான் தமிழர்களின், அன்றைய திராவிடர்களின் பண்பாடாக இருந்திருக்கிறது. அதனால் தான் இடுகாடு என்று பெயர் வைத்திருக்கிறான். மதமும் மதச்சடங்கும் புகுத்தப்பட்ட பிறகுதான், இறந்த உடலை எரிப்பது புகுத்தப்பட்டு இடுகாடு சுடுகாடாக மாற்றப்பட்டிருக்கிறது. இறந்த உடல் புதைக்கப்படவேண்டும் என்று முதன் முதலில் குரல் கொடுத்தவர் இராமலிங்க அடிகளார் தான். பாவிகள் அவரையும் இந்து மதத்தூண்களாக்கி விட்டார்கள்.

ஆக, இறந்த உடலை புதைப்பது என்பது நிலத்திற்கு வளம் கூட்டுவது என்று புரிந்து வைத்திருந்தவர்கள் நம் முன்னோர்கள். இன்றைக்கும் இறந்த மிருகங்கள் அனைத்தையும் புதைப்பது தானே நம்மவர் கடைபிடிக்கும் பழக்கம்.

இறந்த நரியை புதைக்கும் போது, அதன் மேல் வெல்லம் காய்ச்சி எடுத்த கொப்பரைக் கழிவை (வெல்லப்பாகு) ஊற்றி, புதைத்தார்கள். சர்க்கரையும், எலும்பும், மாமிசமும் விரைவில் நொதித்து மட்கி, மண்ணுக்கு உரமாகி வளம் கூட்ட வேண்டும் என்பது நம்பிக்கை.

மனிதனுக்கு இருக்கும் ஒரே இடத்து இடுகாடு

போலல்லாது, ஆற்றங்கரை நீளத்திற்கு மேய்ச்சல் தரை நீளத்திற்கு எங்கு வேண்டுமானலும், இறந்த கால்நடைகளைப் புதைத்து, மண்ணின் வளம் கூட்டியிருக்கிறார்கள்.

மீன் கழுவிய நீருடன் வேண்டாத செதில்கள், குடல்பகுதிகள், இறைச்சி அலம்பிய நீர், உளுந்து, அரிசி கழுவிய கழுநீர், உதப்பை, இறந்த கால்நடைகளின் உடல்கள், அனைத்தையுமே காய்க்காத மரத்தினை காய்க்க வைக்கவும், வளம் குறைந்த நிலத்தை வளமாக்கவும், மரநிழலில புதைத்து, இயற்கை வளத்தைக் கூட்டியிருக்கிறார்கள்.

ஆக இறந்த உடல்களின் மாமிசம் நல்லதொரு இயற்கை உரம். பூக்காத மரமும் பூத்துக்குலுங்கும். காய்க்காத மரமும் காய்த்துக் கொட்டும். மாமிசத்தின் உரம், அழுகி மட்கும்போது உற்பத்தியாகும் பாக்டீரியாக்கள் தசை நார்களை சிதைப்பதோடு, மாமிசத்தாதுக்களின் மூலக்கூறுகளை மண்ணிற்குக் கிடைக்கச் செய்கின்றன.

இன்றைக்கும் இயற்கை விவசாயம் பற்றிய ஆர்வலர்கள், அனைத்துவித இறைச்சி அலம்பிய கழிவு நீர், இறைச்சியின் கழிவுகளை, இறைச்சியையே நாட்டு சர்க்கரை, தேன் சேர்த்து பாடம் செய்து அதனையும், ஆட்டினது, மாட்டினது உதப்பை அனைத்தையும் மண்ணில் இட்டு வளம் கூட்ட வேண்டும் என்று கூறிவருகிறார்கள். மாமிசக் கழிவு நீர் என்று சொன்னால் சிலர் முகம் சுளித்து, அருவருப்பு காட்டக் கூடும் என்பதற்காக எண்ணி, மறைபொருளில் (பரிபாஷையில்) "வெள்ளை யானை வேர் புடம்" என்று கூறினார்கள். வெள்ளை யானை வேர் என்பது

மாமிசத்திற்கான மறுபெயர். இதனை பக்குவப்படுத்த சர்க்கரை, அரிசி, உளுந்து கழுவுநீர், புளித்த மோர் சேர்த்து பக்குவப்படுத்துதலை "புடம்" போடுதல் என்பதை சேர்த்து "வெள்ளையானைவேர் புடம்" என்று முன்னைய விவசாயிகள் கற்றிருந்தார்கள்.

புளித்த மோரிலுள்ள, நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள் உற்பத்தியாகி, மாமிசத்தை எளிதில் மக்க வைத்துவிடுகிறது. அல்லது மாமிசத்தில் நாட்டுசர்க்கரை மட்டும் சேர்த்து, பதத்திற்கான நாள் விட்டு, தேன் போன்ற திரவ நிலை அடைந்த பிறகு, (புடம் போட்ட பிறகு) பத்தில் ஒன்று விகிதத்தில் கரைத்து, பயிர்களுக்கு தெளித்து ஊட்டமேற்றி வருகிறார்கள்.

மேல் மண்ணை நீக்கிவிட்டு சிறிதளவு குழிபறித்து, பால் ஊற்றி மீண்டும் மண்ணால் மூடிவைப்பது, பாக்டீரியாக்கள் உற்பத்தி செய்வதற்கான "புடம்". அதிக பாக்டீரியாக்கள் உற்பத்தியாக, மண்பொல பொலப்பாக, புதிய கொட்டு மண்போல இருக்க வேண்டும்; இருந்தால் நலன் மிகும். இந்தப் பழக்கத்திற்காகத் தான் உடல் புதைத்த மறுநாள் "பால் தெளித்தல்" பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ளார்கள். ஊற்றப்பட்ட பால் மண்ணில் கலந்து பாக்டீரியாக்கள் உற்பத்தியாகி, அதற்கு உணவாகி, மென்மேலும் பெருகி, மண்ணை காற்றோட்டமுள்ள, பொல பொலப்பாக்கி, கீழிறங்கி இறந்த உடல் மாமிசத்தை தாக்கி அழித்து மட்க வைப்பதற்கு தமிழன் கண்டுபிடித்த இயற்கையான அறிவியல் கூறு இது.

ஆனால், காலம் இந்த அடிப்படை உண்மையை

மறக்கச் செய்து விட்டதால், பால் ஊற்றுதல் என்பது பால் தெளித்தலாக மாறி, உண்மை தத்துவம் மறக்கப்பட்டு, பொய் வேடம் வெளிச்சத்திற்கு வந்துவிட்டது. நம்முடைய கலாச்சாரம், எப்போது வெறும் சடங்காக போலித் தனத்திற்கு ஆட்பட்டதோ, அன்றே நம் அறிவியல் கோட்பாடு, சமுதாயத்தொண்டு அழியத் தொடங்கி விட்டது என்று பொருள். எதையும் ஏன் எதற்கு என்று கேட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் உண்மைகள் மறக்கப்படாமல் நிலைத்து நிற்கும் போலும்.

கிராமங்களில் இறப்பு நிகழ்ச்சிகளில் சடங்குகள் செய்யவதற்காக, சவரத் தொழிலாளியை பயன்படுத்திக் கொள்வதுண்டு. சவரத் தொழிலாளிதான் அந்தக் காலத்தில் ஊருக்கான அறுவை மருத்துவர். அவர்கள் வீட்டுத் தாய்மார்கள் சிறந்த "பிரசவ மருத்துவர்". அதனால் தான் அவர்களுக்கு "மருத்துவர்" என்கிற சாதிப் பெயர். இன்றைக்கும் கிராம அளவில் குழந்தைகளுக்கான "உரை மருந்து", மாத்திரை, பேதி மாத்திரை, செய்து மக்களுக்கு வழங்கி வருபவர்கள் இவர்கள் தான்.

மனிதர்களுக்கு வரும் நோய் நொடிகளுக்கு "பரிகாரம்" தேடித் தருபவர்கள், சமுதாய அந்தஸ்தில் உயர்ந்தவர்களாக, சமூக சேவகர்களாக பொது மருத்துவர்களாக, பிரசவ மருத்துவர்களாக, அறுவை மருத்துவர்களாக - "பரிகாரி"களாக மதிக்கப் பெற்றவர்கள். நாளடைவில் நலிவடைந்து, பஞ்சையாய் பராரியாய் ஆக்கப்பட்டு "பரியாரி" யாகப் பெயர் வைக்கப்பட்டு விட்டார்கள். எவ்வளவு அறியாமை! எவ்வளவு கயமைத்தனம்!! சே! நெஞ்சு

பொறுக்கவில்லை!

இந்த மருத்துவர்கள் இறந்த உடலை புடம் போடுவதற்கும், மட்கவைத்து மண்ணை வளப்படுத்தும் கலையையும் கற்றுத் தெளிந்திருந்த காரணத்தாலும், அவர்களை மருத்துவத் தொழில் நுட்பம் தெரிந்த சான்றோர்களாக மதித்து, இறுதிச்சடங்கு செய்விக்கப்பட்ட தத்துவம், காலத்தில் கரைந்து போய், இன்று ஈமச்சடங்கு செய்விக்கப் பயன்படுத்தப்படும் "ஈனசாதியாக" ஆக்கப்பட்டு விட்டார்கள்! என்ன கொடுமை!

பால் ஊற்றி (பால் தெளிப்பு) முடித்து, மேலாக மண்போட்டு மூடி, மேல் மண்ணை உழுவது போல கையால் கிளறி விட்டு (புது மண்தானே) அதில் நவதானியம் தெளித்து, விதைத்து வந்தார்கள். இவைகள் முளைத்து செழித்து வளர்ந்து கால்நடைகளுக்கு உணவாயின அல்லது முற்றிஉலர்ந்து உதிர்ந்து சருகாகி மண்ணில் மீண்டும் எருவாயின. இவைகளெல்லாம் ஆதி தமிழனின் பண்பாடுகள். எல்லாவற்றையும் நாசப்படுத்தி விட்டு, மறந்து தொலைத்து விட்டு இன்று புலம்பி என்ன பயன்? இன்றைய நாத்திகர்களும் இவைகளை மதச்சடங்கு என்று கருதாமல், இதில் உள்ள தத்துவத்தைப் புரிந்து முன்னோர்களின் தமிழ்ப் பண்பாட்டை காப்பதாக எண்ணி, சமுதாயத் தொண்டாக உண்மை உணர்ந்து செய்து வரவேண்டும். இது நம் முழு முதற் கடமை.

ஒரு காலத்தில் மனிதர்கள் ஒவ்வொரு செயலிலும் சமுதாயத்தொண்டு அடிப்படை நோக்கமாகக் கொண்டு, அதற்கான பழக்க வழக்கங்களை கைக்கொண்டிருந்தார்கள்.

சமுதாயத்தொண்டு என்பது போயே போய்விட்ட இன்று, கூட்டுறவு சமுதாயம் என்பதையே மறந்து, தனிமனித உயர்வு மட்டுமே கருத்திற்கொள்ளப்பட்டு, அதற்காகவே வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொண்டு விட்டபிறகு, இறந்த நிகழ்ச்சியில் கூட சமுதாயத் தெண்டு கலந்திருக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்திக் கடைபிடிக்க வைக்க நம்மால் முடியுமா என்பது ஐயப்பாடே! ஏதோ பால் தெளித்தல் என்பது கண்மூடிச் சடங்காகச் செய்யப்படுவதால், எதற்காக என்று சிந்திக்கப்படாமல் ஓரளவாகிலும் நடந்து வருகிறது. இது ஒன்றும் கர்மவினைக்கான சடங்கல்ல, இம்மை மறுமைக்கும் சிறிதும் தொடர்பில்லாதது என்று புரிய வைத்துவிட்டால், சமுதாயமாவது வெங்காயமாவது என்று பால்தெளிப்பு கூட நிறுத்தப்பட்டு விடக்கூடும். காலம் எப்படி மாறிவிட்டது. மக்கள் மனம் அவ்வளவு தூரம் திசைமாறிப் போய்விட்டது.

இப்பொழுதும் கூட இன்னொரு விந்தைத்தனம் செய்யப்பட்டு வருகிறது. கங்கைக் கரையில் சுட்டெரித்து விட்டு, தமிழ்நாட்டு கிராமங்களில் பால்தெளிப்பு நடைபெறுகிறது. அல்லது காவிரிக்கரையில் சுட்டெரித்து விட்டு, பம்பாயிலும் கல்கத்தாலுவிம், டெல்லியில் பால்தெளிப்பு சடங்கு நடைபெறுகிறது. இதற்கு என்ன பெயர் வைப்பது?

மாமிசம்தான் மறு சுழற்சியில் பூவாக, காயாக, பழமாக, நமக்கு கிடைத்து வருகிறது என்று தெரியவந்தால் இன்னும் நிலைமை மோசமாகி விடக்கூடும். ஆகவே தான் மறைவாகச் சுட்ட, "வெள்ளையானைவேர் புடம்" என்று பெயர் வைத்திருக்கிறான் முன்னாளையத் தமிழன். நம் மண்ணை

ஒரு உரத்தொழிற்சாலைகயாக மாற்றிப் பாதுகாத்தால், அது மனிதனுக்கு வேண்டிய காய்கறி உற்பத்தி செய்து கொடுக்கும் தொழிற்சாலையாக செயல்படும். தொழிற்சாலை நலிந்து விட்டால் உற்பத்தி குறைந்து விடும். தொழிற்சாலையை வளப்படுத்துவது, நம் கையில்! அப்படித்தானே!

இதே அடிப்படை தத்துவத்தைப் புரிந்து மீன் இறைச்சி உட்பட, பலவித இறந்த விலங்குகளின் மாமிசம் அனைத்தையும் பால், புளித்த மோர், புளித்த காடி (நீராகாரம்) புளித்த கஞ்சி, கழுவுநீர், நாட்டுசர்க்கரை, தேன் சேர்த்து பாடம் செய்து சூரியஒளியில் புடம்போட்டு, மேல் மண்ணுக்கு அடியில் இட்டு மூடி, நிலவளத்தை பெருக்க வேண்டும் என்பதே எதிர்ப்பார்ப்பு. எதை இழந்தாலும் நிலத்தை மட்டும் மலடாக விட்டுக் விடக் கூடாது. kªv vªXãÈã© Aãªoépã@B© ï}¥ÈFA□° vªXã@B ·[u. பூமிக்கும் பசி எடுக்கும். உரம் என்ற உணவு கொடுக்க வேண்டும். தாகம் எடுக்கும்; தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும். நிலத்தடி நீர்வளம் பெருக்க வேண்டும். இயற்கை வேளாண்மை ஆர்வலர்கள், தீவிரமாக முளைத்து வருவதும், வெள்ளை யானை வேர் புடத்தை வேறு உருவில் பயன்படுத்த தொடங்கியிருப்பதும், இயற்கை வளத்தை மீட்டெடுக்கும் தொடக்கம் தான் என்பது மகிழ்ச்சி அளிக்கக் கூடியதே! பல்வேறு மூலக் கூறுகளை, சேர்த்து மாமிசமாக உருவாக்கிதந்த மண்ணுக்கு, பல்வேறு கூறுகளாக சிதைத்து மீண்டும் மண்ணுக்கே கொடுத்து வளம் குன்றாமல் காப்பாற்றி உலக சுழற்சிக்குத் துணைபுரிவதே இதன் அடிப்படைத் தத்துவம் என்பதை உறுதிபடக் கூறித்தான் ஆகவேண்டும். நாமும் மறந்துவிடக் கூடாது.

13. ஆறாத புண்ணுக்கு அவரை இலை

சான்றோரின் குறிப்பேடுகள் ஒரு வைரச்சுரங்கமாகத் தோன்றியது. உறக்கமில்லை; மூளைக்கு ஓய்வில்லை; படிப்பில் கூட நாட்டம் இல்லை; எப்போதும் ஓயாத சிந்தனை; என்னுடன் நட்பாகப் பழகிய பேராசியரிடம் இச்செய்தியைச் சொன்னேன். தனியே அறைக்கு அழைத்து விளக்கமாகக் கேட்டு தெரிந்து கொண்டார். ஆழ்ந்து சிந்தித்தார்; நான்கைந்து அறிவியல் பட்டதாரிகளை அறிஞர்களாக்கி விடும் “முனைவர்” பட்டத்திற்கான ஆராய்ச்சிக் குறிப்புகள் இதில் அடங்கி உள்ளதாகக் கூறினார்.

இது மட்டும் தான் என்பதில்லை. இன்னும் எத்தனையோ மூலிகை மருத்துவக் குறிப்புகள் கையேடுகளில் நிரம்பி வழிகின்றன என்பதாகக் கூறினேன். ஒவ்வொரு மருத்துவக் குறிப்பிற்கும் ஒரு ஆராய்ச்சி; ஒரு முனைவர் பட்டம்; என்று கொடுத்து, அறிஞர் பெருமக்களாக விளம்பரப்படுத்தி, மதிக்கத் தொடங்கினால், இன்றே ஆயிரம் அறிஞர்களை உருவாக்கிட முடியும் என்றேன். அக்குறிப்பேடுகளை பார்த்துத் தருவதாகக் கேட்டார். சிந்தித்தேன். ஏற்கனவே என் புத்தக அடுக்கில் இருந்தவைகளில் முக்கியமான நூல்கள் சிலவற்றை திருட்டுக்குக் கொடுத்துவிட்ட அனுபவம் உண்டு. உடனே திருப்பிக்கேட்டால் இன்னும் படித்து முடிக்கவில்லை

என்பார்கள். பிறகு இரண்டொரு நாள் கண்ணில் படாமல் தப்பித்து விடுவார்கள். அதன்பிறகு கேட்டால் அன்றைக்கே கொடுத்து விட்டேனே என்பார்கள். அல்லது எந்தப் பகுதி முக்கியமானப் பகுதியோ, அந்தத் தாள் கிழித்தெடுக்கப் பட்டிருக்கும். மீண்டும் நாம் தேவைப்படும் போதுதான் கண்டுபிடிக்க முடியம். குறிப்பிட்ட தாளை யார் திருடியிருப்பார்கள் என்று கண்டுபிடிக்கக் கூட முடியாது. அப்படியெல்லாம் என் சொத்துக்களில் பல இழந்துவிட்ட அனுபவம் எனக்கு ஏற்கனவே உண்டு.

அதனால், குறிப்பேடுகள் சொந்த ஊரில் இருப்பதாகவும், அடுத்த விடுமுறையில் ஊர்செல்லும் போது கட்டாயம் கொண்டு வருவேன் என்றும் பொய் கூறி சமாளித்துவிட்டேன்.

பேராசிரியரிடம் அப்படி கூறிவிட்டேனே ஒழிய, அவ்வப்போது என்னிடம் கேட்கும் கேள்விகளுக்கும் பதில் சொல்லியபடியும், எனக்குத் தேவைப்பட்ட ஐயங்களுக்கு அவரிடம் விளக்கம் பெற்ற படியும்தான் இருந்திருக்கிறேன்.

ஒரு முறை ஒரு ஓங்கோல் எருதுவிற்கு கொம்பின் அடிப்பகுதியில் ஆறாதபுண். சிகிச்சை செய்தது ஒரு விந்தையான நிகழ்ச்சி. எருது எப்போதும் தலையை ஆட்டிக்கொண்டே இருப்பதாகவும் "யானை அசைப்பு நோய்" வந்து விடுமோ, அப்படி வந்துவிட்டால் குடும்பத்திற்கு ஆகாது என்று அஞ்சுவதாகவும் உரிமையாளர் கூறினார். பேராசிரியர் உதவியாசிரியர் கூடினார்கள். விவாதித்தார்கள். கால்சியம் ஊசி போட்டு அனுப்பி விட்டார்கள். மறுநாள் நான் மட்டுமே இந்த மாட்டிற்காக ஆவலுடன்

எதிர்பார்த்திருந்தேன். மற்றவர்கள் மறந்தேவிட்டார்கள். மாடும் கொண்டு வரப்பட்டது.

மீண்டும் விவாதம். வேற்று மனிதர் அருகில் இருக்கும் போது தலையை ஆட்டுவதில்லை. கட்டிவிட்டு தூரவிலகி நின்று கவனித்தால் சுய இயல்புக்கு, பயமற்ற நிலைக்கு வரும்போது தலையை ஆட்டிக்கொண்டு இருப்பதை கவனிக்க முடிந்தது. ஆட்டுகிற தோரணை, எதையோ தூர விரட்டுவது போலத் தோன்றியது. மீண்டும் சோதனை. மூளையில் ரத்தக் கசிவு; அதனால், கட்டி ஏற்பட்டு மூளையை அழுத்துவதால் இப்படி தலையை ஆட்டுகிறது என்பதாக முடிவு செய்யப்பட்டது. அல்லது கண்களில் புற்றுநோய் ஏற்படுவதின் முதல் அறிகுறியாக இருக்கலாமா? கால்சியத்துடன் குளுகோசும் கலந்து மறுநாள் நரம்புஊசி போடப்பட்டு அனுப்பப்பட்டது.

எனக்கு ஏற்பட்ட ஐயத்தை வெளியில் சொல்லவில்லை. மறுநாள் மாடுகொண்டு வந்தவுடன் முறைப்படி பதிவு செய்வதற்குள் தலைக்கயிரை பிடித்து சோதித்தேன. என் சந்தேகத்திற்கு தெளிவு கிடைத்து விட்டது. தலை ஆட்டலுக்கான காரணத்தைக் கண்டு கொண்டேன். தலைக்கயிரை விலக்கக் கூட முடியாமல் அத்தனை இறுக்கமாக இருந்தது. கயிறின் இறுக்கம் தோலை அறுத்து, புண் ஏற்பட்டு, புழுக்கள் முண்டிக்கொண்டிருந்தன. தூரவந்துவிட்டேன்.

பேராசிரியர் விசாரித்தார். தலை ஆட்டுதல் சற்று குறைந்திருப்தாகக் கூறப்பட்டது. கால்சியம் மட்டும் கொடுத்த போது குணம் தெரியாமல், குளுகோசும் கலந்து கொடுத்த

பிறகு குணம் தெரிந்ததால் குளுகோஸ் அளவு கூடுதல் படுத்தி கொடுக்க வேண்டும் என முடிவு செய்யப்பட்டது.

பேராசிரியர் அருகில்சென்று என் கண்டுபிடிப்பை ஐயப்பாடு போல சொன்னேன். நான் சோதித்துப்பார்த்த விபரத்தைச் சொன்னேன். அவரும் சோதித்தார். கத்தி கொண்டுவரச் செய்து தலைக்கயிறை அறுத்து எடுத்தார். இரு கொம்புகளையும் சேர்த்துச் சுற்றியிருந்த கயிறு அழுத்தி ரத்த ஓட்டம் தடைபட்டு, தோல் அறுபட்டு, புழுக்கள் வைக்கப்பட்ட புண்ணாக இருந்தது.

கயிறு எந்தக் காலத்தில் கட்டப்பட்டதோ! மாடு உருவம் பெருக்கப் பெருக்க, தலையும் வளர்ச்சியடையும் தானே! தலைக்கயிறை அவ்வப்போது புதிதாக மாற்றியிருக்க வேண்டும். இந்த மாட்டிற்கு மாற்றப் படவில்லை. ஆகவே புழு முண்டுதலால் ஏற்பட்ட நமைச்சல் தாங்காமல் தலையை ஆட்டித் தணித்துக் கொள்வதை, ஏதோ பெரிய நோய் என்று எண்ணியபடி ஒற்றை மாட்டு வண்டிக்காரர் மருத்துவ மனைக்கு ஓட்டி வந்துவிட்டார்.

என் தந்தை உழவு முடிந்து, குளிப்பாட்டி முடித்து கரையேறும் சமயத்தில் தலைக்கயிர், மூக்குக்கயிர் இரண்டையும் அரைச் சுற்று சுழற்றி இடம் மாற்றி விடுவதைக் கண்டிருக்கிறேன். அதனால் தலைக்கயிறை சோதிக்க எனக்குத் தோன்றியது. மனப்பாடம் செய்து அப்படியே கவிழ்த்துக் கொட்டி மருத்துவப்படிப்பில் சேர்ந்து படித்து, தொடர்ந்து மேல்படிப்பும் முடித்து, பேராசிரியரானவர்களுக்கு விவசாயிக்குரிய அனுபவம் இருக்குமா?

இளம்மாட்டிற்கு போடப்பட்ட மூக்குகயிறு மாடு வளர

வளர புதிதாக மாற்றி தொளதொளப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும். கயிறு மூக்கை அழுத்திப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தால், தீவனமும் தின்னாது. தலையை தாழ்த்திக் கொண்டேயிருக்கும். இந்த அனுபவமும் மருத்துவ காலத்தில் எனக்கு ஏற்பட்டதுதான்.

பேராசிரியர் வார்டில் இருந்த அனைவரையும் அழைத்து வகுப்பு எடுக்கத் தொடங்கி விட்டார். கண்டுபிடித்த என்னையும் பாராட்டத் தவறவில்லை. என்னை ஒரு நாட்டு வைத்தியன் மகன் என்றும், பாரம்பரிய மாட்டு வைத்தியக் குடும்பத்தைச் சார்ந்தவனென்றும் எல்லோருக்கும் தெரிவித்துவிட்டார். சிகிச்சையில் இந்தவித மதிநுட்பம் தேவை என்று அறிவுரை கூறினார்.

இதனால் எனக்கு ஒன்றும் பெருமை வந்து சேர்ந்திட வில்லை. *நாட்டுவைத்தியன்* என்ற பட்டப்பெயர் சூட்டி. கிண்டலடிக்கப் பட்டேன்! மாணவர்கள் எதையாகிலும் பேசி சிரித்து பொழுது போக்கி, கலகலப்பாக இருக்க வேண்டும். அவ்வளவுதான்.

ஒருமுறை ஆராத புண் உள்ள பசுவை வைத்து மாணவர்களிடம் வகுப்பு எடுத்தார். கிராமத்து மருத்துவ மனையில் செய்யப்பட்ட சிகிச்சை, அதற்கான சீட்டுகளுடன் மீண்டும் அவர்கள் செய்த சிகிச்சையே செய்யக்கூடாது என்றும், புதிதாக, இறுதிக்கட்ட கிருமி கொல்லி களிம்பு என்ன சிபாரிசு செய்யலாம் என்பதாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தார். பெரும்பாலும் எல்லாவித மருந்துகளும் பயன்படுத்தப் பட்டுள்ளன. இதற்கு மேல் உரிமையாளரால் சிரமப்படவும் முடியாது. செலவு செய்யும் முடியாது. சென்னை நகரில்

விருந்தாக வந்த மனிதன் தங்கவே முடியாது; அதுவும் மாட்டுடன் தங்குவது முடியாத காரியம். ஆகவே இன்றே தக்க ஆலோசனை கொடுத்து அனுப்பிவிட வேண்டும். என்ன செய்யலாம்? என்பதாக விவாதித்துக் கொண்டிருந்தார்.

பலர் பல ஆலோசனைகளைக் கூறினார்கள். சான்றோரின் மருத்துவக் குறிப்பைச் சொல்லி விடுவது என்று என்னை கேட்கும் வாய்ப்புக்காகக் காத்திருந்தேன். இறுதியாகத் தான் என்னிடம் கேட்டார்.

"ஆறாத புண்ணுக்கு அவரை இலை" என்று கூறினேன். முதலில் கலீர் சிரிப்பு. பிறகு வியப்பு. தொடர்ந்து ஆழ்ந்த கவனிப்பு.

அவரை சாறு பிழிந்து புண்ணில் தடவிவிட்டு லேசான இளஞ்சூட்டில் வாட்டி, புண்ணின் மீது கட்டிவந்தால் விரைவில் ஆறிவிடும். அல்லது நல்லெண்ணெய் தடவி சூடு படுத்தியும் கட்டி வரலாம். இந்த புண் உள்ள இடத்தில் கட்டுப்போட இயலாது. ஆகவே, அவரை இலை சாறினை இருவேளையும் புண்ணில் தடவி வர விரைவில் ஆறிவிடும் என்பதாகக் கூறினேன். பேராசிரியர் அனுமதித்து அனுப்பிவிட்டார். சோதித்துவிடுவது என்று அவருக்கும் ஆர்வம்.

ஒருவாரம் கழித்து அதே நேரத்தில் வந்த உரிமையாளர் புண் ஆறிவிட்டதாகவும், சிறந்த மருந்து எனவும், தக்க சமயத்தில் நல்ல ஆலோசனை என்றும், நாட்டு மருந்திலும் நல்லது இருக்கிறது என்று கூறிவிட்டு, தன்வீட்டுத் தோட்டத்து அவரை இலையே பயன்படுத்தபட்டதாகவும், தான் வந்து சொன்னால்தானே ஆறிவிட்டசெய்தி உங்களுக்கு தெரியும். அடுத்த மாட்டிற்கும் இதே

ஆலோசனை கூறமுடியும் என்பதற்காக வந்ததாகவும் மனமகிழ்ச்சியோடு கூறிச் சென்றுவிட்டார்

அதுவரை நாட்டு வைத்தியனாக கேலியாக அழைத்த சக மாணவர்கள், அன்று முதல் "மூலிகை மன்னன்" என்று பெயர் சூட்டி அழைக்கத் தொடங்கினார்கள். வெட்கப் பட்டேன்! அப்படி அழைக்க வேண்டாம் என்று மன்றாடிக் கேட்டுக் கொண்டேன்.

இதனால் ஏற்பட்ட பலன் ஒன்று உண்டு. மூலிகை மருத்துவம் பற்றி அடுத்தவர்களுக்கு விளக்கிச் சொல்லச் சொல்ல, நமக்கு நன்றாக தெளிவு பெற முடிகிறது என்பதைப்புரிந்து கொண்டேன்.

அடக்கமாகவே நடந்து கொண்டு வந்தேன். தலைகனம் ஏற்பட்டுவிடக் கூடாதே! நட்பாகப் பழகிவந்த இன்னொரு பேராசிரியர் "*எல்லாம் கடவுள் செயல். இயற்கை என்னென்னவோ வித்தைகளைக் கொடுத்திருக்கிறது*" என்று கூறினார்.

தமிழ்நாட்டு தட்பவெப்பம் சமச்சீரானது. எல்லாவித மூலிகைகளும் விளையும். அதனைத் தேடிக் கண்டு பிடித்து உலகுக்கு உணர்த்திய சமுதாயத் தொண்டர்கள், உலக உயிரினங்களை நேசித்த உன்னத மனிதநேயர்களாக நம் முன்னைய தமிழர்கள் மட்டுமே வாழ்ந்து வந்திருக்கிறார்கள். அவர்களின் உழைப்பால் விளைந்தது தான் இந்த மூலிகை மருத்துவம். (கடவுளால் அல்ல) என்பதாக தன்விளக்கம் கொடுத்தேன்.

அந்த பேராசிரியர் மட்டும் அன்று முதல் ஒருவிதமான எதிரிப் பார்வையில் நடந்து வந்தார். அவர் சட்டைக்குள் அணிந்திருந்த மதச்சின்னத்தை பார்த்து தெரிந்து

கொண்டேன். அதன் பிறகு இன்னும் அடக்கமாக நடந்து கொள்ள தீர்மானித்து மாணவர்களிடம் மட்டும் விளக்கம் கொடுப்பதாக வரையறுத்துத் கொண்டேன். படிப்பு முடிந்து தப்பித்து வெளியேற வேண்டுமே!

14. குடலுக்கு மருந்து குடலே!

ஆங்கில மருத்துவ மருந்தில் எதுவேலை செய்கிறது; எப்படி வேலை செய்கிறது; எத்தனை மணிநேரம் வேலை செய்யும்; எப்படி வெளியேறுகிறது; எந்த வியாதிக்குக் கொடுக்க வேண்டும்; எவ்வளவு கொடுக்க வேண்டும்; யார் யாருக்கு கொடுக்கக் கூடாது; பக்கவிளைவு என்னென்ன என்பன போன்ற எல்லா விபரங்களும் குறிக்கப்பட்டிருக்கும். படித்துப் புரிந்து கொண்டு சிகிச்சையைத் தொடங்கிவிடலாம்.

ஆனால் மூலிகை மருத்துவம் அப்படியல்ல. நோய் கண்டுபிடிக்கும் முறைவேறாக இருந்தாலும் - கண்டுபிடித்து விடுவதாகவே வைத்துக்கொள்வோம். அதன் பிறகு அந்த நோய்க்கான மூலிகை தெரிய வேண்டும். மூலிகைகளை காட்டும் அளவிற்கு அறிந்தவர்கள், நாட்டில் அருகி வருகிறார்கள்! மூலிகையை கண்டறிந்து சாப்பிடும் முறை தெரிய வேண்டும். பத்தியம் தெரிய வேண்டும். குளிகை செய்யத் தெரியவேண்டும், பஸ்பம் செய்யத் தெரிய வேண்டும். செந்தூரம், தைலம், சூரணம், பற்பம், குழம்பு, லேகியம், சஞ்சீவி அனைத்து விதமும் செய்யத் தெரிய வேண்டும். ஒரே மூலிகை ஒரே நோய்க்கு என்பது இல்லை. மூலிகைகள் கலந்தும் கொடுக்க நேரும்.

அனுபவப்பட்ட சித்த மருத்துவரிடம் பாடம் கற்காமல் மூலிகை மருத்துவராகி விட முடியாது. ஆகவே, படிப்பு முடிந்து

சில ஆண்டுகளுக்கு, சில சித்த மருத்துவர்களுடன் தங்கி இன்னும் கற்றுத் தேறிய பிறகுதான் சிகிச்சையில்இறங்க வேண்டும் என்பதாக முடிவு செய்திருந்தேன்.

இருந்தாலும் கூட ஊருக்குச் செல்லும் போது சான்றோரின் மாணவன் என்பதால் என்னிடம் சில ஆலோசனைகள் கேட்பவர்கள் இருக்கத்தான் செய்தார்கள். அதன்படி, 60 வயதைத் தாண்டிய பெரியவர், வசதியானவர், தொப்பை உருவத்தினர், தினந்தோறும் பீர் அருந்தி உறங்குபவர் ஒருவர் என் உதவிநாடி வந்தார். நாக்கில் ருசியே தெரியவில்லையென்றும், உப்புக்கூட தெரியவில்லை என்றும், பழம்கூட இனிக்கவில்லை என்றும், உறைப்பு மட்டுமே தூக்கலாகத் தெரிகிறது என்றும் கூறி சிகிச்சை விபரம் கேட்டார்.

இது நாக்கில் வந்த நோயல்ல. குடலுக்கு வந்த நோய். குடல் நோய் கொண்டதால்தான், நாக்கில் சுவை தெரியவில்லை என்பது சான்றோர் குறிப்பு.

"குடல் குந்திப் போனால்

நாக்கு ருசி செத்துப்போகும்" என்ற குறிப்புடன் அதற்கான சிகிச்சையும் "குடலுக்கு மருந்து குடலே" என்பதையும் படித்து புரிந்து வைத்திருந்தேன். குறித்த நேரத்தில் சாப்பிடாமல், நேரம் கெட்டு சாப்பிடுவது, சிரமப் பட்டு செரிமானிக்கும் உணவைச் சாப்பிடுவது, செறிக்காத கொழுப்புச் பொருட்கள் சாப்பிடுவது, கண்ட கண்ட கலப்பட எண்ணெயில் செய்த பலகாரங்கள் சாப்பிடுவது, டால்டா போன்றவைகளில் பிசைந்தெடுத்த மாவினால் செய்த திண்பண்டங்கள் சாப்பிடுவது, சமச்சீரான உணவாக

இல்லாமல் ஒன்று மாவுப்பொருள் மட்டும் அல்லது பருப்பு வகை புரதப் பொருள் மட்டும், அல்லது கொழுப்பு பொருள் மட்டும் அதிக அளவில் சாப்பிடுவது - இப்படி ஒவ்வாத பொருட்களை ஒரு வேளை சாப்பிட்டு, அடுத்தடுத்த வேளை சரி விகித எளிய உணவு சாப்பிட்டால் கூட வயிறு சமநிலைக்கு வந்துவிடும். அதற்கும் இடம் கொடுக்காமல், ஒவ்வாத வேண்டாத உணவை வயிறுமுட்ட, பசி வருவதற்கு முன்னதாக நீண்டநொடிய நாட்களுக்கு சாப்பிடுபவர்களுக்குத் தான் குடல் செரிமானம் கெட்டு நாக்கு ருசி மாறிவிடும். இரைப்பையில் ஏற்படும் செரிமானமில்லா உணவுத் தேக்கமும், அமில நிலையும் தான் அடிப்படை காரணம். வயிறும் செயலிழந்து உப்புசமாகி, துடித்து அவதியுறுபவர்களுக்கு நாளாவட்டத்தில் நாக்குருசி குறைந்துபோகும். வயிறு தன்னால் முடிந்த அளவுக்கு செரிமானித்து பார்த்துவிட்டுதான், நாக்கு ருசியை தடைய செய்ய வருகிறது என்று பொருள். "பசிக்காக சாப்பிடாமல் ருசிக்காகத்தானே சாப்பிடுகிறாய்; ருசியை நிறுத்தி விட்டாலாகிலும் தின்பதை நிறுத்தித் தொலைக்க மாட்டாயா" என்று இயற்கையாகவே குடல் செய்யும் வேலை மறுப்பு தான் ருசி அற்றுப்போதல். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு மலச்சிக்கலும் இருக்கும். கழிக்கப்படும் மலமும் செரிமான மாகாத நிலையில் தள்ளப்படும். வெளிர் மஞ்சலாக திப்பி திப்பியாக இருக்கும். சாப்பாட்டை ஒழுங்குபடுத்தி நேர்செய்து கொள்ளவில்லை என்றால், ஆறாத வயிற்றுப்புண்ணாகி குடல் அழற்சி நோய் கண்டு துன்புற வேண்டிவரும்.

சாப்பிடுவதற்காகவே வாழ்ந்து வரும், ஏ மனிதனே! எதை எதையோ செரிமானிக்க முடியாததை எல்லாம் விழுங்கி

வைத்து குடலிடம் வேலை வாங்கினாய். முடிந்த அளவு செரிமானித்துத் தள்ளிப் பார்த்துவிட்டு, வேலையை நிறுத்தி, ஒத்துழையாமை செய்து பசியின்மையை ஏற்படுத்திப் பார்த்துவிட்டது. பசி இல்லை என்றாலும் விழுங்குவதை நிறுத்தவில்லை. வாந்தியாக வெளியே துப்பி பார்த்து விட்டது. ஜீரணிக்காமலேயே கழிச்சலாகக் கழித்துப் பார்த்து விட்டது. வயிறு தொடுத்த வழக்கிற்குத் துணையாக மூளையும், நாக்குருசி உணர்வை நிறுத்தி, நெருக்கடி கொடுத்துப் பார்த்து விட்டது. மாத்திரை வாங்கி விழுங்கி அதையும் செரிக்க வைத்துவிடுகிறாய். இது தான் பகுத்தறிவு பெற்றதன் பலனா? மனிதனை குற்றவாளிக் கூண்டிலே நிறுத்தி, இப்படியான கேள்விகளை கேட்க வேண்டும். தண்டனையாக வாரத்திற்கு ஒரு நாள் முழுப் பட்டினி என்று தீர்ப்பு கொடுக்க வேண்டும்.

இயற்கை மனிதனுக்கு எவ்வளவெல்லாம் பாதுகாப்பு கொடுத்திருக்கிறது! எதையுமே புரிந்து கொள்ளாமல் தீனி தின்னி பண்டாரமாக அல்லவோ, சாப்பாட்டு ஜன்மமாக வாழ்ந்து வருகிறான்!

ருசி தெரியாத பாதிப்பு நிலை என்பது திடீரென வந்து விடாது. நீண்ட நாட்கள் சிரமப்பட்டு விட்டுத்தான் நாக்கு ருசி கெடும். தினமும் குறைந்தது இரண்டு வேளை மலம் கழிக்க வேண்டும். இதற்குக் கூட சோம்பேறித்தனம் காட்டக் கூடியவர்களாக அலட்சிய மனப்பான்மை கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். குறிப்பிட்ட நேரம் என்று இல்லாமல் காலை எழுந்ததிலிருந்து நள்ளிரவு தூங்கச் செல்லும் வரை எந்த நேரத்திலும் கழிக்கக்கூடியவர்களை குறிப்பாக இரவு

உணவுக்குப் பின்னும் கழித்து வரும் ஒழுங்கற்ற பழக்கத்திற்கு ஆட்பட்டவர்களாக இருப்பார்கள்.

ஆங்கில மருத்துவத்தில், அமிலத்தன்மையை மாற்றுவதற்கு மாத்திரைகளும், தாது சத்து நிரம்பிய (மினரல்) மாத்திரைகளும், பி-காம்ப்ளக்ஸ் மாத்திரை, லாக்டோபேசிலஸ் சத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர ஆலோசனை வழங்குவார்கள். இயற்கை மருத்துவத்தில் இதற்காக பல படிகள் உள்ளன.

1. முதலில் எனிமா எடுத்துக் கொண்டு கழிவுகளை வெளியேற்ற வேண்டும்.

2. வாரத்திற்கு குறைந்த அளவு 1 முழுநாள் உண்ணா நோன்பு இருக்க வேண்டும்.

3. உண்ணா நோன்பிற்குப் பிறகு, நீர் ஆகாரமாகத் தொடங்கி, மெல்ல மெல்ல அளவு கூட்டி சமச்சீர் உணவாகச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

4. சாப்பாட்டிற்கு இடையில் எந்த நொறுவலும் சாப்பிடக் கூடாது. அப்படி ஏதாவது சாப்பிடத் தோன்றினால் உப்பு போட்ட எலுமிச்சை குடிநீர் சாப்பிட்டு ஆசையை அடக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

5. மூன்று வேளை சாப்பாடு என்றால் மூன்று வேளை மலக் கழிப்பு இருக்க வேண்டும். குறைந்தது இரு முறையாகிலும் மலக்கழிவு இருக்க வேண்டும்.

6. சாப்பிடுவதானாலும், கழிப்பதானாலும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் என்று வரையறை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

7. எண்ணெய் பலகாரங்கள், கொழுப்புப் பொருள்

அறவே கூடாது.

8. பால் கலந்த டீ, காபி, பால்பொருளான வெண்ணெய், நெய் அறவே கூடாது.

9. சுக்கு காபி, மல்லி காபி நல்லது.

10. புளித்துப்போன மாவினால் செய்த இட்லி, தோசை தவிர்க்க வேண்டும். (உளுந்தும் கூட அமிலத்தன்மையை அதிகரித்து விடக்கூடியது)

11. நிலைமை சரியாகும் வரை புளித்த பழைய சோறு, புளியின் பயன்பாடு நிறுத்த வேண்டும்.

12. காலையில் வெறும் வயிற்றில் மணத்தக்காளி கீரை சாப்பிட்டு வரவேண்டும். நாள் முழுதும் கூட இரண்டொரு இலைகளாக அவ்வப்போது சாப்பிடலாம். நாக்கில் உள்ள வெள்ளை படிமம் மெல்ல மெல்ல நீங்குவதோடு வாய் வழவழப்பு, வாடை வீச்சு குறையத் தொடங்கும்.

13. வெற்றிலை பாக்கு, புகையிலை, புகை பிடித்தல் அறவே கூடாது.

14. குடிநீர் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

15. வயிறு பசியுடனும் துன்புறக் கூடாது. பசியில்லாமலும் நேரம் வந்துவிட்டதே என்று விழுங்கி வைக்கக்கூடாது.

16. வயது ஆக, ஆக இருவேளை உணவு போதுமானதாகத் தோன்றும். அப்படித் தோன்றினால் இருவேளை உணவாக மாற்றிக் கொள்ளலாம். உடல் எடை கூடுவது போலத் தோன்றினால் இருவேளை உணவுக்கு மாறிக் கொள்ள வேண்டியதுதான்.

17. பேரிச்சம்பழம், இலந்தைப் பழம் குணப்படுத்தி விடும்.

18. தீவிளை தாதுப்பொடியை தினம் ஒரு வேளை, ஒரு சிட்டிகை வாயில் இட்டு கரைத்து குடித்து வரவேண்டும். உடல் முழுதும் கூட இரண்டு நாட்கள் காலையில் பூசி வெய்யிலில் நின்று வரவேண்டும்.

19. மனிதன் சாகபட்சினி வர்க்கத்தைச் சார்ந்தவன். இவனின் செரிமானத்தன்மை, இறைச்சியை ஜீரணிக்கும் இயற்கைத் தன்மை கொண்டது. ஆகவே நாக்கு ருசி கெட்ட பிறகு மேற்கூறிய முறையில் சாப்பாட்டு முறையை ஒழுங்குப் படுத்திக் கொண்டு, வெள்ளாட்டு இறைச்சி சாப்பாடு உட்கொண்டால் நாக்கு ருசி மீளப் பெற்றுவிடலாம்.

20. அதிலும் வெள்ளாட்டு குடல் சமைத்து சாப்பிட்டால் நல்ல விரைவான குணம் தெரியும். அதனால் தான் குடலுக்கு மருந்து குடலே என்ற மருத்துவப் பழமொழி ஏற்பட்டுள்ளது.

ஆக, நாக்கு ருசி கெட்டுப் போவதற்கும் அடிப்படை காரணமே, குடல்கெட்டுவிட்டது என்றுபொருள் என்பதை உணர்த்தத்தான், “குடல் குந்திப் போனால் நாக்குருசி செத்துப் போகும்” என்ற பழமொழியும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இறைச்சி சாப்பாடு வயிற்றுக் கோளாறை நீக்கி எளிதாக சமநிலைக்குக் கொண்டு வந்துவிடும். (அதற்கும் ஒரு எல்லையுண்டு என்பதை மறந்து விடக்கூடாது)

பொதுவாகவே இறைச்சி சாப்பாடு சாப்பிட்ட அன்று நிறைவான செரிமானம் ஆவதை நம்மாலேயே உணர்ந்து கொள்ள முடியும். அடுத்த நாளிலிருந்து ஒழுங்கான

உட்கொள்ளும் முறை, வெளித்தள்ளும் முறைகளை கடைபிடித்துக் கொண்டால், நாக்கு ருசி திரும்பப் பெற்று உள நிறைவோடு நோயின்றி வாழமுடியும்.

இறுதியாக ஒரு எச்சரிக்கை - "நாக்குக்கு செல்லம் கொடுத்தால் நாசமாய் போய் விடுவாய்" என்ற பழமொழி எச்சரிக்கையை தீனி திண்ணிகள் மறக்க கூடாது. மறந்தால் நாக்கு மூலம் முன்னறிவிப்பு கொடுக்கப்பட்ட மரணம் தான்.

15. எலும்புத் தேய்வும் அரிப்பும்

இன்றைய நிலையில் 40 வயதைத் தாண்டிய பெண்கள் பெரிதும் அவதிப்படுவது முழங்கால் மூட்டுவலியால்தான். வெளியில் சொல்ல முடியாத பெரும் போக்கு ஒருவித சிரமம் கொடுத்தாலும், உடல்பருமன், கலவி இல்லா வாழ்க்கை ஒருவித துன்பம் கொடுத்தாலும், கர்ப்பப்பை அகற்றப் பட்டு மன உலைச்சலுடன் சலிப்படைந்த உணர்வுடன், வாழ்க்கையே வெறுப்படைந்து போய்விடுகிறது. வீட்டிற்குள்ளேயே அடைந்து கிடப்பதை விடுத்து, நாலுஇடம் நடந்து சுற்றி, சுதந்திரமாக நடமாடி, வாழ முடியாமல் காலெடுத்து வைக்கவே பெருமூச்சு விட்டு, முழங்கால் மூட்டு வலி கொடுக்கும் வேதனைதான், மிகப்பெரிய தாக்கத்தை உடல் அளவிலும் உள்ளத்து அளவிலும், கொடுத்து வருகிறது.

ஆண்களை விட பெண்கள் தான் முழங்கால் மூட்டு வலியால் பெரிதும் தாக்கப்பட்டு வாழ்ந்து வருகிறார்கள் என்பது உண்மையே! முழங்கால் மூட்டுவலி வந்தவுடன், முதலில் தாங்களாவே வலி நிவாரணி, களிம்பு, எண்ணெய் தடவிப் பார்க்கிறார்கள். பிறகு பொதுமருத்துவமனை நாடல். தனியார் மருத்துவமனை தேடல். எலும்பு மருத்துவமனை நாடல், எக்ஸ்ரே படம் எடுத்து சோதித்து, எலும்பு தேய்ந்து விட்டது என்ற முடிவுக்கு வந்து, அதற்கான சாட்சியாக

எக்ஸ்ரே படத்தை வீட்டிற்கு எடுத்து வந்து, பெரிய சொத்துபோல பெட்டிக்குள் வைத்துக் கொள்வது; நரம்பியல் சிறப்பு மருத்துவரிடம் சென்று உடற்பயிற்சிக்கான ஆலோசனைகளையும் வலிநிவாரணி, மாத்திரை விழுங்கி வர, சிபாரிசுக் கடிதத்துடன் வீடு திரும்புதல்; இவர்கள் விழுங்கிய மாத்திரைகள் அட்டை அட்டையாக பெட்டி பெட்டியாகத் தீர்ந்ததே தவிர, வலி தீரவில்லை. உடல் எடை குறையுங்கள்! சரியாகிவிடும் - என்ற சிபாரிசு கூட யாரோ ஒருவர் இருவர்தான் சொல்கிறார்கள். மற்றவர்கள். ஊஹூம்! வாயை திறப்பதே இல்லை.

உடல் எடை குறைக்க வேண்டும் என்ற முடிவுக்கு வர, ரத்தம், சிறுநீர் என்று அனைத்துவித சோதனைகளும்; அதற்கான செலவுகளும்; இந்தவித இழுத்தடிப்புகள் எதுவுமே பலன்தராத போது, கோட்டைக்கல் ஆயுர்வேத மருத்துவம், ஆங்காங்கு முகாம் போடும் சித்த மருத்துவம் என்று நாடி அலைந்து மூட்டெலும்பு தேய்ந்து முடமாகிப் போனவர்கள் ஏராளம்.

சித்த மருத்துவர்களில் சிலர் மட்டும் தான் தக்க ஆலோசனை கூறி வழி முறைசொல்கிறார்கள். நோயாளிகள் அதனை கடைபிடிப்பதில்லை. ஆண்டுக்கணக்கில் முற்ற வைத்து விட்டு, ஒரு நாளில் ஒரு மாத்திரையில் சரியாகிவிட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். இது முடியாது என்று தெரிந்ததும் சோர்வடைந்து சித்த மருத்துவ ஆலோசனைகளை எடுத்துக் கொள்வதில்லை.

எலும்பு தேய்ந்து விட்டது என்பது உண்மையே! ஏன் தேய்ந்தது?எப்படித் தடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்? என்ற வினாக்களுக்கு இதுவரை எந்த ஆங்கில மருத்துவரும் தெளிவாக விடை சொல்லித் தரவில்லை.

ஓடி ஆடி விளையாடி மூட்டுகளுக்கு சரியான வேலை கொடுக்கும் இளமைக் காலத்தில் மூட்டுகள் தேய்வதில்லை. வயல் வெளிகளில் தினந்தோறும் வேலை செய்துதான் பிழைப்பு நடத்த வேண்டும் என்ற நிலையில் உள்ள நலிவடைந்த மக்களுக்கு எலும்பு தேய்வதில்லை.

நம் உடல் எப்போதுமே பழுதுபட்டுப்போன பகுதியை, பழுது நீக்கம் செய்து கொண்டோ, அல்லது அது அதற்கான காலக் கெடு முடிந்தவுடன் புதியதாக மாற்றம் செய்து கொண்டோ தான் இருக்கிறது. ஆனால் நம் உணர்வுகளுக்குப் புலப்படுவதில்லை. முதிர்ந்து போன ரத்த அணுக்களை புதிதாக மாற்றம் செய்து கொண்டு தான் ரத்தம் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. சின்னஞ்சிறு காயம் பட்டால் கூட வெட்டுப்பட்ட செல்களை பழுது நீக்கம் செய்து புதுப்பித்துக் கொள்கிறது. நம் உணவுக் குழலில் அடுக்கடுக்காக செல் சுவர்கள், சூட்டினாலும் கரடுமுரடுடான பொருட்கள் விழுங்கப்படுவதாலும், படிமம் படிமமாக செல்அடுக்குகள் பிய்த்துக் கொண்டு, உணவோடு கலந்து போவது இயற்கையே! அவ்வப்போது புதிய செல்கள் உற்பத்தி செய்து, புதுப்பித்துக்கொண்டே நம் உடல் தன் நிலைகெடாமல் தன்னைத்தானே காத்து வருகிறது. தாடி வளர்ந்தபடி நகம் வளர்ந்தபடி இல்லையா? அதுபோல.

விந்து உற்பத்திக்காவும் செல்கள் 2,4,8,16,32,64 என்ற படி பிளவுபட்டு புதிய செல்கள் உற்பத்தியாகிக் கொண்டே தான் இருக்கின்றன. தேய்மானத்திற்குத் தக்கவாறு

பழுதுநீக்கம் செய்துகொள்வது உடலின் இயற்கை. முழங்கால் மூட்டு மட்டுமென்ன - விரல் மூட்டுகளும் மற்ற எல்லா மூட்டுகளும் தான் தேய்ந்து கொண்டும் வளர்ந்து கொண்டும் இருக்கின்றன. அது ஏன் முழங்கால் மூட்டுமட்டும் வலி தொந்திரவு ஏற்பட்டு தள்ளாட்டம் ஏற்படுகிறது?

நம் உடல் உயிர் எல்லாமே அதனதன் போக்கில் செவ்வனே இயங்க, நாளமில்லா சுரப்பிகளுக்கு பெரும்பங்கு உண்டு. எல்லா சுரப்பிகளுக்கும் தலைமைச் சுரப்பியாக, மூளையில் உள்ள பிட்யூட்டரி சுரப்பிதான் நிர்வாகம் செய்து வருகிறது. உடல் இயக்கத்திற்கான ஹார்மோன் ஒன்று கூடினாலும் ஆபத்துதான், குறைந்தாலும் ஆபத்துதான். தராசு சமநிலையில் நிற்க வேண்டும். இல்லையேல் கீழ்மேல்தானே! மேடு பள்ளம் தானே! பிறகு வண்டி (உடல்) விழுந்து எழுந்து தட்டுத் தடுமாறி தானே இயங்கியாக வேண்டும்! பிறகு வேகம் எங்கே? எப்படி முடியும்? வண்டி சக்கரக் கட்டு கழன்றது போல, முழங்கால் மூட்டு கழன்று விடுகிறது.

பயம் ஏற்படுகிறது. முடி சிலிர்க்கிறது. இது ஒரு ஹார்மோன் (அட்ரினலின்) இயக்கம். குழந்தைக்குப்பால் கொடுக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறோம். கன்றுக்குட்டியை எண்ணி மேய்ந்து கொண்டிருக்கும் பசு கத்துகிறது. பால்சுரந்து வடிகிறது. இதுவும் ஒரு ஹார்மோன் இயக்கம் (லேக்டோஜெனிக்). பிரசவ நேரத்தில் வலி எடுக்கிறது. தசை நார் விரிவடைகிறது. இடுப்பு எலும்பு மூட்டு விரிவடைகிறது. எல்லாமே ஹார்மோன் செயல்பாடு. எலும்பின் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துவதற்கு ஹார்மோனுக்கு

சக்தி உண்டு என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்படியானால் ஹார்மோன் இயக்கம் சரியில்லாது போனால் எலும்பு, மூட்டு அனைத்தும் சரியில்லாது தான் போகும். இவ்வளவு தானே!

பல்வேறு நாளமில்லா சுரப்பிகள், பல்வேறு ஹார்மோன்களைச் சுரந்து, உடல் இயக்கத்தை பழுதுபடாமல் இயக்கி வருகிறது. இன்னும் சொன்னால் நாளமில்லா சுரப்பிகள், உடல் இயக்கத்தையே நிர்வகித்து வருகிறது என்று சொல்வது கூட மிகையாது.

வெவ்வேறு பகுதியில் உள்ள ஹார்மோன்களை சுரக்க வைக்க, வெவ்வேறு வித இயக்கம் தேவைப்படுகிறது. பிட்யூட்டரி சுரப்பி எல்லா சுரப்பிகளையும் நிர்வகிக்கிறது. ஒரு ஹார்மோன் உடல் எடையை பார்த்துக்கொள்கிறது. அடுத்தது பாலுணர்வை பார்த்துக் கொள்கிறது. அடுத்தது பால்சுரத்தல், மாதவிடாய் வேலைகளை கவனித்துக் கொள்கிறது.

இந்த வித ஹார்மோன் செய்யும் நற்செயலைவிட, அது இல்லையென்றால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுதான் பெரிதும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியது. கருப்பையில் உற்பத்தியாகும் பாலுணர்வு ஹார்மோன் இல்லாத நிலையில் ஏற்படும் பக்க விளைவில், முதல் பாதிப்பு தான் முழங்கால் மூட்டுவலி என்பதாக மேலெழுந்தவாரியாகத் தெரிந்து கொண்டாலே போதும்.

இந்த ஹார்மோன் செயல்பாடு முழுதும் நாம் உட்கொள்ளும் உணவின் தன்மையைப் பொறுத்தது. அதாவது, உணவுப் பழக்கத்தால் நெறிப்படுத்தி ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்வதிருக்க, கூடாததை உண்டு, நம் உடலை

நாமே நோய்க்குள் தள்ளிக் கொள்கிறோம். நாமே நம்மை வெட்டிக் கொள்வது போல என்று புரிந்து கொள்வது சிரமமா என்ன! அதாவது வெவ்வேறு வகையான உணவு வெவ்வேறு "அளவு" பாலுணர்வை கொடுக்க வல்லது என்பதுதான் அடிப்படை.

காலையில் எழுந்து, ஒரே நேரத்தில் கடன்களை முடித்து விட்டு, இரண்டு குவளை நீராகாரத்தை குடித்துவிட்டு, கணவனும் மனைவியும் கழனிக்குச் செல்கிறார்கள். ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் வெவ்வேறான வேலையாக இருந்தாலும் வேளாண் தொழில் சம்பந்தப்பட்ட, ஏறத்தாழ ஒரே மாதிரியான உழைப்பில் ஈடுபடுகிறார்கள். கொண்டு சென்ற பழஞ்சோற்றை ஒரே வித உணவை, ஒரே நேரத்தில் உண்கிறார்கள். ஒரே நேரத்தில் குளித்து, உழைப்பின் வெப்பம் தணித்து, வீடுவந்து சமைத்து, ஒரேவித உணவை, ஒரே நேரத்தில் உண்டுவிட்டு ஒரே நேரத்தில் உறங்கச் செல்கிறார்கள். பாலுணர்வு ஒரே அளவினதாக இருந்தது. ஏற்றத்தாழ்வு இல்லை. இருவருக்கும் மனநிறைவு. ஒரே நேரத்து உறக்கம்.

அளவான உறக்கம்; அளவான உணவு; அளவான உழைப்பு; அளவான பழக்கவழக்கம்; அளவான குடும்பமகிழ்ச்சி; அளவான பாலுணர்வு. வாழ்க்கை அல்லலற்றதாக ஆரோக்கியமானதாக, நோய் நொடி இல்லாததாக அமைந்து இருந்தது. அந்தக்காலத்தில் பெரும்பாலான கிராமத்து விவசாயக் குடும்பத்தினரின் வாழ்க்கை முறை பொதுவாக இப்படித்தான் இருந்தது. இன்றும் இருக்கிறது. அவர்களுக்கு மூட்டு வலியும் இல்லை, முதுகெலும்பு பிசகலும் இல்லை.

வெவ்வேறு நேரத்தில் எழுந்து, வெவ்வேறு கடமை நோக்கி பரப்பரப்பாக இயங்கி, வெவ்வேறு வித உழைப்பு, வெவ்வேறு நேர உணவு, வெவ்வேறு வகை உணவு, வெவ்வேறு வகை பொழுதுபோக்கு, வெவ்வேறு வித மகிழ்ச்சி, இரவில் கூட வெவ்வேறான உணவு நேரம், வெவ்வேறான உறங்கச் செல்லும் நேரம். இது இன்றைய நடுத்தர மேட்டுக் குடித்தனக்காரர்களின் வாழ்வியல் நடைமுறை. ஆணுக்குத் தேடும்போது, பெண்ணுக்கு ஓய்வும் உறக்கமும்; பெண்ணுக்குத் தேடும் போது ஆணுக்கு வேறு கடமையும் மனநிலையும்.

அதனால் ஹார்மோன்களின் மாறுபட்ட செயல்பாடு, மாறுபட்ட உணர்ச்சி, மாறுபட்ட தேகநிலை, வேறுபட்ட பயன்பாடு எல்லாமே மாறிடும் போது "மகிழ்ச்சியற்ற" வாழ்க்கை. மகிழ்ச்சியற்ற என்கிற போதே, அங்கே நோய் தொற்றிக் கொண்டிருக்கிறது என்று பொருள். முதலில் மனதிற்கு தாக்கம்; மனநோய். நேரடியாக வெளியில் தெரிவதில்லை. பிறகு உடலுக்குத் தாக்கம், உடல்நோய். வெளியில் தெரியத் தொடங்கி விடுகிறது. அச்சு அசையத் தொடங்கிவிடுகிறது. தேர்போல் அசைந்து நடக்கத் தொடங்கி விடுகிறது. எந்திரம் பழுது பட்டால் இயக்கம் நின்று விடுவது போல, நோய் கண்ட உடல், இயக்கத்தை நிறுத்துகிறது. மனித இயக்கத்தை தடைபடுத்த முழங்காலை முடக்கிப்போட்டு விடுகிறது. மூட்டு வலி; முடியாமை; ஓட முடியாமை; நடக்க முடியாமை; பிறகு அசையக் கூட முடியாமை. இது தானே நடந்து வருகிறது. ஆகஇயற்கை வாழ்வியலிலிருந்து

மாறியதன் பக்க விளைவுதான், இத்தனை துன்பங்களுக்கும் காரணம் என்பதை நடுநிலையோடு எண்ணிப்பார்த்தல் வேண்டும்.

15. மூட்டுவலிக்கு மூலகாரணம்

சான்றோரின் குறிப்புகள் ஒரு தூண்டுதல் தான். என் ஆங்கில மருத்துவப் படிப்பின் உதவியோடு நோயை கண்டு பிடித்துக் கொள்வதும், மூலிகை மருத்துவம் செய்ய வேண்டிய இடத்தில், மூலிகை மருத்துவமும், உணவுக்கட்டுப்பாடு போன்ற இயற்கை மருத்துவம் செய்ய வேண்டிய இடத்தில் இயற்கை மருத்துவ ஆலோசனைகளும் சொல்லியபடி என் தொண்டு தொடர்ந்து கொண்டிருந்த காலக்கட்டத்தில் தான் முழங்கால் மூட்டுவலி எனக்கொரு சவாலாக அமைந்தது. இதனை ஆராயும் போது தான் மிகச்சரியான தெளிவு ஏற்பட்டது.

எலும்பு ஒரு உயிரற்ற உலோகமாக இருந்தால் தேய்ந்து விட்டது என்று கூறலாம். உயிருள்ள உடம்பில் இருந்து கொண்டு தேய்ந்து விட்டது என்று சொன்னால் கோளாறு எங்கோ இருக்கவேண்டும் என்று தோன்றியது.

தேய்ந்த எலும்பு ஏன்வளர்ந்து ஈடுசெய்து கொள்வது இல்லை. வளர்தலும், தேய்தலும்தானே உயிரியல் செயல்பாடு; வளர் சிதை மாற்றம்.

எது தேய்க்கிறது? தேய்த்துவிட்டு வளரவிடமால் தடுப்பது எது? அல்லது இயற்கையான வளர்ச்சிக்கு மேல், அதிக அளவில் தேய்மானம் ஏற்படக் காரணம் என்ன? தேய்மான வேகத்திற்குத் தக்கபடி புதுப்பித்தல் வேலை

போதுமானதாக இல்லையோ! வரவு எட்டணா செலவு பத்தணா தத்துவம் தானா.

செப்பு, பித்தளை வெண்கலப் பாத்திரங்களை புளி போட்டுத் தேய்த்து சுத்தப் படுத்துகிறோம். பளபளப்பாகத் தூய்மை பெறுகிறது. புளி, பாத்திரத்தின் மேல் இருந்த அழுக்கை மட்டும் நீக்கவில்லை. அந்த உலோகத்தையே தேய்த்து பள பளப்பாக்கித் தருகிறது என்று பொருள். அதாவது புளி உலோகத்தைத் தேய்க்கிறது என்று புரிந்து கொள்கிறோம்.

அதே புளியை வேளை தவறாமல் சாப்பிடச் சாப்பிட, ரத்தத்தில் கலந்த (அமிலத்தன்மை) புளிப்பு, எந்த இடத்தில் எலும்பு அதிக அளவு வேலை செய்து, தேய்ந்து, பழுது பட்டுள்ளதோ, அந்த இடத்தில் மேலும் மேலும் தேய்த்துக் கரைத்துக் கொண்டே செல்கிறது. நைந்து போன துணி, அந்த இடத்திலேயே கிழிந்து விடுவதுபோல் என்று பொருள்.

மாங்காய், புளியங்காய், புளிப்பு திராட்சை, புளிப்பு ஆரஞ்சு, புளிப்பு அன்னாசிப்பழம் சாப்பிடுகிறோம். பல்கூச்சம் ஏற்பட்டு அடுத்த இரண்டு நாட்களுக்கு வேறு எதுவும் மென்று சாப்பிட முடிவதில்லை. அதிலும் உடலிலேயே மிக உறுதியான பகுதி பல் எனாமல் தான். அந்த எனாமலையே "புளி" தேய்த்து கரைத்து விடுகிறது என்றால், அமிலம் உலோகத்தை கரைத்து விடக்கூடிய இயல்புடையது தானே! புளியில், புளிப்பில் உள்ள அமிலத்தன்மை, உலோகத்தை (கால்சியத்தை) கரைத்து விடுகிறது என்று பொருள்.

பசிக்கவே விடாமல், அரைமணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை எதையாகிலும் போட்டு அமுக்கிக் கொண்டே இருக்கும், "புளிச்ச ஏப்பக்"காரர்களுக்கும் இதே நிலைதான்.

உணவுப்பொருள் எது எங்கே தங்கினாலும், நொதித்தல் ஏற்பட்டு, புளித்தல் ஏற்பட்டு, அமிலம் உற்பத்தியாகி, ரத்தத்தில் கலந்து அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்படும் பகுதியை மேலும் மேலும் அரித்துக் கொண்டே சென்று தேய்த்து விடுகிறது.

நடுத்தரக் குடும்பங்களில் பணிக்குச் செல்லும் ஆண்களுக்கு புதிது புதிதாக சமைத்து கொடுத்தனுப்பிவிட்டு புளித்துப்போன மாவில் செய்த இட்டலி, தோசை சாப்பிட்டு உடலை கெடுத்துக் கொள்ளும் பெண்களுக்குத் தான் இந்தக்கோளாறு. ஆண்களுக்கு புளிக்காத தயிரை வார்த்து விட்டு, பழைய மீதமான புளித்த தயிரை தான் போட்டு சாப்பிடுவது தமிழ்நாட்டுத் தாய்மார்களின் தொன்று தொட்ட பழக்கம்.

அறுசுவை என்பது ஆறுமே சமஅளவில் பயன்படுத்த வேண்டியது. இனிப்புக்கும், உவர்ப்புகக்கும், காரத்திற்கும், புளிப்புக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுப்பது போல, துவர்ப்புக்கும், கசப்பிற்கும் அவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை. கொடுக்காதவர்களுக்கு இந்தவித பாதிப்பு அதிகம் நேர வாய்ப்பு உண்டு.

இனிப்பு அளவிற்குமேல் சாப்பிட முடியாதது. உப்பு, காரம் எல்லாம் அப்படியே! புளிப்புச்சுவை மட்டும் வெறுப்பு தட்டாதது. தெவிட்டல் எடுக்காதது. காரம் போல உடனடியாக வயிற்றைக் கெடுக்காதது. அதனால் புளிக்குழப்பு, புளியோதரை, பெரும்பாலும் எல்லோரும் சேர்த்துக்கொள்ளும் உணவாக இருக்கிறது. "காட்டுப் புலியை விட வீட்டுப்புளி கொடியது" என்று இதற்காகத்தான்

சொல்லி வைத்தார்கள்.

இன்னுமொன்றும் சொல்லவேண்டும். கறந்தவுடன் சூடு மாறாத பசும்பாலும், புளிப்பு ஏறாதத்தயிரும் "பாதியளவு காரத்தன்மை" கொண்டது. நேரம் ஆக ஆக காரத்தன்மை நீங்கி, அமிலத்தன்மைக்குள் நுழைந்து, அமிலமாகவே மாறி, புளியின் அமிலம் என்னென்ன கெடுதல் செய்யுமோ, அத்தனையும் நேரம் கழித்தபால் (நம் வீட்டிற்குள் வரும்போதே அமில நிலையில் தான் நுழைகிறது) செய்து விடுகிறது. பொடுகு தலைக்கு புளித்த தயிர்தான் மருத்துவம். அப்படியென்றால், பொடுகை உதிரச்செய்யும் "அழிப்பு வேலை" செய்யும் தயிர் எலும்பை அரிக்காதா? அமிலம் அரிக்கும் தானே!

மீன் சமைக்கும் போதுகூட மீனை சுத்தம் செய்து முடித்து எடுத்தவுடன் தயிர் ஊற்றி கிளறி வைத்து விடுவதுண்டு. இன்னும் சுத்தமாகத் தூய்மை செய்யப்பட்டு, கழுவப்பட்ட மீன் துண்டு, முன்னைவிட, பளபளப்பாக வெள்ளை வெளேரென்று காணப்படும். மீனின் தோல்மீது ஒட்டியிருக்கும் கருப்பு நிற அடையெல்லாம் அரித்து நீக்கி தூய்மை செய்யக்கூடியது என்ற பொருள். அப்படி பால் தயிராகி, புளித்து, அல்லது நேரடியாக புளித்த தயிர் வயிற்றினுள் "அமிலத்தன்மை"யை ஏற்படுத்தி, குடல் அரிப்பு, பிறகு இரத்தத்தை அமில நிலைக்குத் தள்ளி, அது பாய்ந்து ஓடும் இடமெல்லாம், பலமிழந்த பகுதியில் எலும்பை தேய்த்து, முடிவில்லா துன்பமடைய, மூட்டுவலியில் முடிந்துவிடுகிறது.

இயற்கையாக ரத்தம் காரத்தன்மை கொண்டது. இதனையே அமிலத்தன்மை பக்கம் தள்ளிவிட்டால்

இந்தவிதமான கேடுகள் செய்யத்தானே செய்யும்!

புரிந்து கொள்ள வேண்டியது இப்படியிருக்க, கால்சியம் சத்து மிகுந்தது பால் என்பதாக எண்ணிக் கொண்டு லிட்டர் லிட்டராகக் குடித்து வருகிறோம். பாலில் உள்ள கால்சியம் உடலில் சேர்வதற்குப் பதிலாக பாலில் உள்ள அமிலத் தன்மை, ஏற்கனவே எலும்பில் உள்ள கால்சியத்தை வெளியே எடுத்து சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றி விடுகிறது என்பது மறைக்கப்பட்ட உண்மை!

அப்படியானால் பால் மனிதனுக்குரிய இயற்கையான உணவல்ல. பால் உடலுக்கு எவ்வளவு தீங்கு செய்கிறதோ அதற்கு நேர் எதிர்மாறாகப் புரியப் பட்டுள்ளது. உழைப்பு குறைந்த இக்காலத்தில், மனிதனின் இத்தனை நோய்களுக்கும் பால்தான் காரணமாக இருக்கிறது என்பதை வேதனையோடு சொல்ல வேண்டி நேரிடுகிறது.

பால் சாப்பிடுவதால் அதன் கொழுப்புச் சத்தால் முழங்கால் மூட்டுவலி மட்டுமென்ன, மார்பகப்புற்று நோய் அதிகரிப்பதாக விஞ்ஞானிகள் வெளிப்படையாகப் பேசத் தொடங்கி விட்டார்கள் (தினமணி அக் 31, 2004)

உலகில் எந்த உயிரினங்களிலும் பால் சுரக்காத மடியே இல்லை என்பது உண்மையாக இருக்கும் போது, மனிதர்களில் மட்டும் தான் பால் சுரக்காத குறைபாடு தெரிகிறது. ஏன்?

உலகில் இந்த மனிதர்களில் மட்டும் தான் பரவலாக ஆண்மலடு, பெண்மலடு, ஆண்மை இன்மை, ஆண்மை குறைவு காணப்படுகிறது! ஏன்?

மனிதர்களுக்கு மட்டும் தான் புற்றுநோய் அதிகம் தாக்கி

வருகிறது. இன்றைய கணக்குப்படி 75 பேர்களில் ஒருவருக்கு புற்றுநோய். ஏன்?

மனிதன் மட்டும் தான் அடுத்த மிருகத்தின் பாலை திருடி, அபகரித்துக் குடித்து வருகிறான். குழந்தை, குட்டிகளுக்கான திரவ உணவு பால். அதனை வயது முதிர்ந்தும், சாகும் வரையிலும் குடித்து வரும் ஜீவன் மனிதன் மட்டுமே! இதுதான் காரணமாக இருக்குமோ? அப்படியானால் பால் மனிதனுக்கு வேண்டாத உணவா? அறியாத்தனமாக மனிதன் பால் குடித்து உடல் நலத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டானா?

உண்மை! உண்மை!! உண்மை!!! உறுதியான உண்மை! இன்றைய நிலையில் மனித குலத்தை எச்சரிக்க வேண்டியது இந்தத் தலைமுறையினர் கடமை. உடலில் உள்ள காரத்தன்மை 80விழுக்காடும் அமிலத்தன்மை 20 விழுக்காடு என்ற விகிதத்தில் இருக்கவேண்டும்; இருக்கும். அதற்கு ஈடாக நாம் உட்கொள்ளும் உணவு, 80விழுக்காடு காரத்தன்மையும், 20விழுக்காடு அமிலத்தன்மை உணவாகவும் இருக்க வேண்டும்.

எல்லாவித புதிய பழங்கள் (சில விதிவிலக்கு உண்டு) பச்சை காய்கறிகள், கீரைவகைகள், கிழங்கு வகைகள், முளைகட்டிய பட்டாணி பருப்பு வகைகள், காரத்தன்மை உள்ளவைகள்.

ஊற வைத்த கொட்டைகள், தேங்காய், கறந்தவுடன் சூடு ஆறாத புதிய பால், புளிக்காத தயிர் இவைகள் "ஓரளவுக்கான காரத்தன்மை" உணவுகள்.

அனைத்துவித இறைச்சி, முட்டை, மீன் தற்போது

கிடைத்து வரும் பதனிடப்பட்ட பால், வெண்ணெய், நேரம் பட்ட தயிர், காய்ந்த பட்டானி, கோதுமை, சோளம், அரிசி, முந்திரி, பிரட், பிஸ்கட் உட்பட அனைத்துவித ரொட்டி வகைகள், சீனி சர்க்கரை, தேயிலை, காப்பி, மதுவகை புகையிலை, மேலை நாட்டு வகை குளிர்பானங்கள் அனைத்துவித எண்ணெய், கொழுப்பு வகைகள் முதலிய எல்லாமும் அமிலத்தன்மையுள்ள உணவுகள். சற்றே கவனித்துப் பாருங்கள். 80 விழுக்காடு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதை 20 விழுக்காடு அளவிற்கும், 20 விழுக்காடு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதை 80 விழுக்காடு அளவும் நேர்எதிர்மாறான அளவில் தானே உண்டு வருகிறோம்.

இதற்கெல்லாம் மேலாக பால் ஒரு புற்று நோய் தூண்டும் "காரணி" என்பது அதிர்ச்சி தரக்கூடிய உண்மை. நாட்டில் எந்த அளவு பால் உற்பத்தி அதிகமாகி, பால் உணவு அதிகஅளவில் சேர்த்துக் கொண்டு வருகிறோமோ அந்த அளவு புற்று நோய்க்காரர்கள் பெருகிக் கொண்டு வருகிறார்கள் என்பது கவலையளிக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. அதனால் தான் இன்று 75 பேர்களில் ஒருவர் புற்றுநோய்க்கு ஆளானவராக இருக்கிறாரோ!

காலம் இப்புற்றினை வளர்த்துக் கொண்டுதான் செல்லப் போகிறதே ஒழிய குறைக்கப் போவதில்லை. பால் ஒரு நன்மை செய்யும் உணவல்ல. பால் அதிகம் சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்குத் தான், மூட்டுவலி ஏற்படுகிறது. பாலில் கால்சியம் அதிகம் இருப்பதாகக் கருதிக் கொண்டு மூட்டுவலிகாரர்கள் தேய்ந்த எலும்பை வளர்க்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் அதிக அளவில் பால் அருந்தி

வருகிறார்கள். ஏற்கனவே எலும்பில் உள்ள கால்சியத்தையும், இந்தப்பால் வெளியேற்றி வருகிறது என்பதை உணரவே இல்லை.

இதற்காகவே ஒரு பேரியக்கம். பரப்புரை-மாணவர்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் சொல்லிக் கொடுத்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி, மக்கள் சமுதாயத்தைக் காக்க வேண்டிய அவசர அவசியத் தேவை என்று சமூக நல ஆர்வலர்கள் எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும்.

17. மூட்டுவலி நோயாளிகள் மனநோயாளிகளே!

மூட்டழற்சி நோய் என்பது எலும்புத் தேய்மானமுள்ள, நீண்ட நாள் நிலைத்து தொந்திரவு கொடுக்கக் கூடியதுமான, வயது ஆக, ஆக நோயின் தீவிரமும் வளர்ந்து வரக்கூடிய நோய். 45 வயதுக்கும் குறைவானவர்களில் 2 விழுக்காடும், 65 வயது கடந்த பெண்களில் 68 விழுக்காடும், ஆண்களில் 58 விழுக்காடும் தாக்கியுள்ளது. 80 வயது கடந்தவர்களுக்கு 93 சதவீதம் தாக்கம் இருக்கிறது.

மாதவிலக்கு நின்ற பெண்களுக்கு இந்நோய் அதிகம் தாக்குகிறது. இதற்கான உண்மையான காரணம் இதுவரை தெளிவாகக் கண்டயறிப்பட்டு முழுவதுமாக உறுதி செய்யப்படவில்லை. இருப்பினும் இந்த நோய் எந்த மூட்டு அதிக எடை தாங்குகிறதோ, அந்த மூட்டில்தான் தாக்குதல் தொடங்குகிறது. எப்போதாகிலும் 1/2-1 மணி நேரம் அசைவில்லாமல் இருக்கும் படியான நிலையில் மூட்டுகளில் வலி ஏற்பட்டு விடுகிறது. சிறிது தூரம் நடந்தவுடன் சிலருக்கு வலி தெரிவதில்லை. மூட்டுகளில் ஒருவித மொர மொரப்பு உராய்வு சத்தம் தொடங்கிவிட்டது என்றால் நோய் முற்றி வருகிறது என்று பொருள். மூட்டெலும்பின் முனைகள் வீக்கம் ஏற்பட்டு விட்டது என்று பொருள்.

நடப்பதற்கு சோம்பேறித்தனம், இயலாமை, வெறுப்பு

ஏற்பட்டு மூட்டின் செயல்பாடு சுருங்கி, மடக்க முடியாத வீக்கம் ஏற்பட்டு விடும். கைவிரல் மூட்டுகள், மணிக்கட்டு மூட்டுகள், தோள்பட்டை, முழங்கை மூட்டுகள் கூட வீக்கம் ஏற்பட்டு பெரிதும் பாதிக்கப்படுவது, விலக்கு நின்ற பெண்களுக்கே அதிகம். எக்சுரே படம் எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியாகவும் இருப்பதில்லை. பலவிதமான பாதிப்புகள் எக்சுரே படத்தில் காண நேர்கிறது. வலி நிவாரணி கொடுத்தல் மட்டுமே எல்லா மருந்துவர்களாலும் சிகிச்சையாகக் கொடுக்கப்பட்டு வருவதற்கு மேல் வேறு மருத்துவம் என்பதே இல்லாத நிலை. எந்த மருந்தானாலும் நீண்ட நாள் கொடுத்து வருவது தவிர்க்கப் பட்டேயாக வேண்டும் என்று எச்சரிக்கை அளிப்பது மருத்துவர்களின் தலையாய கடமை.

ஒரு முறை மருத்துவர்களிடம் சென்று மாத்திரைக்கான சிபாரிசுத் கடிதம் பெற்ற பிறகு, மீண்டும் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு பெரும்பாலானவர்கள் செல்வதில்லை. அதே மாத்திரைகளை பழைய சீட்டைக் காட்டி வாங்கி ஆண்டுக்கணக்கில் விழுங்கி வருவது மக்களின் பழக்கம். சிலர் ஒவ்வொரு மருத்துவராக மாற்றிப் பார்த்துவிட்டு, ஒவ்வொரு மாத்திரையாக மாற்றி மாற்றி விழுங்கிப்பார்த்து விட்டு, நம்பிக்கை இழந்து, இறுதியாக முடங்கி விடுகிறார்கள். முடக்கு வாதத்தோடு சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாலும் பரவாயில்லை. விழுங்கப்பட்ட மாத்திரைகளின் பக்கவிளைவுகளால், சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டு, அமிலநிலைக்கு வயிறுதள்ளப்பட்டு, ஆறாத வயிற்றுப்புண் அவதி, இறுதியாக ஈரலும் கெட்டு, மஞ்சள் காமாலைக்கு ஆட்பட்டு, ஜீரண சக்தியே தடைபட்டுப் போதல் போன்ற பலவித இன்னல்களுக்கு ஆளாகிவிடுகின்றனர்.

ஒரு காலத்தில் ஆண்டிற்கு இரண்டுமுறை அல்லது மூன்று முறை மட்டும், மூட்டுக்குள்ளாக ஊசி போடுதல் பழக்கத்தில் இருந்தது. பிறகு சூட்டு ஒத்தடம், ஐஸ் ஒத்தடம், மெழுகு ஒத்தடம், சிவப்புநிற கதிர் வீச்சு எல்லாமே ஓரளவுக்கு தற்காலிமாக பயன் தந்ததும் உண்மை. நிரந்தர தீர்வு கிடைக்கவே இல்லை.

காலப்போக்கில் எலும்பைச்சுற்றியுள்ள தசை நார்களும் பாதிக்கப்பட்டு விடும். இனம்புரியாத அளவில் உள்ளுக்குள்ளாகவே குடைச்சல் வலி சுளுக்கு, ஏற்படுவது தீராத வேதனையில் தள்ளிவிடும். அது மட்டுமா? பல் தொந்தரவு தானாக உற்பத்தியாகி விடும்.

ஆங்கில மருத்துவத்தில் கீல்வாத நோயின் நிலைக்கு இவ்வளவு தான் மருத்துவம். இதுதான் சிகிச்சை முறை. இந்தவித பக்க விளைவு ஏற்பட்டுத்தான் தீரும். நோயின் தாக்கத்தைவிட பக்கவிளைவு தாக்கம்தான் பெருமளவு இம்சை கொடுக்கக் கூடியது என்பதை அனுபவித்தவர்கள் தான் உணர்ந்துள்ளார்களேயன்றி. மருத்துவர்கள் யாரும் எச்சரித்ததாக சான்று கிடைக்கப் பெறவில்லை.

எடை குறைத்துக் கொள்வதும், கொழுப்புப் பொருளை தவிர்த்துக் கொள்வதும், உடலுழைப்பை தேடி தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு, முழு ஈடுபாட்டுடன் செயல்படுவதும், உண்ணும் உணவே மருந்து என்பதாக நம்பி, உறுதி கொண்டு, இயற்கை வாழ்வியல்படி வாழ்ந்து வருவதுதான் இந்நோய் தாக்காமல் இருக்க நாம் கடைபிடிக்க வேண்டிய "கவசம்" என்பதை ஆங்கில மருத்துவர்கள் தெளிவாகச் சொல்லித் தரவே இல்லை.

ஆங்கில மருத்துவம், ஆயுர்வேத மருத்துவம், அழுத்த சிகிச்சை மருத்துவம், (அக்கு பிரஷர்), துளைப்பு சிகிச்சை (அக்கு பஞ்சர்) மருத்துவம், சித்தமருத்துவம் என்று பல்வேறு படிகள் நாடிச் செல்லும் நோயாளிகள், ஓட முடியாத நிலை, நடக்க முடியாத நிலை, தாங்கித் தாங்கி நடை, கால்இழுத்து நடை, படியேற மறுப்பு, இயலாமை, தடி ஊன்றிநடை,மூட்டு இணைந்து நேர்கோடாக ஒரே எலும்பு போல்,நொண்டி நடை, இறுதியாக படுக்கை. இதுதான் உண்மை நிலை. யாருமே உண்ணும் உணவை மாற்றம் செய்து நோயை தடுத்து கொள்ளலாம் என்ற முயற்சிக்கு வருவதே இல்லை. ஏன் என்றுதான் புரியவில்லை. அவர்கள் படித்த பாடத்தில் இதற்கான குறிப்பு இல்லையோ!

ஆக மூட்டுவலி நோயாளிகள் நாடு முழுதும் மன நோயாளிகளாகத் தான் காலத்தைக் கடத்திக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். நம்மால் முடிந்த வழியைக் காட்டுவோமே!

18. முடம் நீக்க முப்பதுபடிகள்

மூட்டுவலிக்கான காரணங்களையும், பாதிப்புகளையும், ஓரளவு தெரிந்து கொண்டு விட்டோம். தடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகளை சற்றே தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்வதும் நல்லது தானே!

1. *ஒல்லியான உடம்பு உறுதியானது* (தமிழ்நாட்டுப் பழமொழி) நம் வயதிற்கேற்ற, உயரத்திற்குத் தக்கவாறான வரம்புக்குள் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உடல் எடை.

2. *கொழுப்பு மண்டி குண்டி பெருத்தால் குந்தி எழுந்தால் கூட கூப்பாடு போடணும்.* (தமிழ்நாட்டுப் பழமொழி) கொழுப்பு, வெண்ணெய், நெய், எண்ணெய் பொருட்கள் தவிர்த்து, கொழுப்புக் குன்றாக அசைந்து அல்லாடுவதை தவிர்த்துக் கொள்வது, நம் கையில் தானே இருக்கிறது. பால், பால் பொருள், வெண்ணெய், நெய், தயிர் தவிர்த்து உட்கொள்ளும் சாப்பாட்டு முறை எளிதாக செரிமானிக்கும் உணவு முறை.

3. *அன்றே கொல்வது காட்டுப்புலி, நின்று கொள்வது வீட்டுப்புளி* (நம்நாட்டுப் பழமொழி). புளி, புளித்த பொருட்களை தவிர்த்து, நாக்கு ருசியை நாம் கட்டுப்படுத்த வேண்டுமேயல்லாது, நாக்கு நம்மை கட்டுப்படுத்த விட்டு விடக் கூடாது.

4. *அளவான உறக்கம், வளமான வாழ்வு* (நம்நாட்டுப் பழமொழி) தேவையான, அளவு மட்டுமே உறங்க வேண்டும். கரைத்து வைத்த மாவானது நேரம் ஆக ஆக, புளித்து நுரைப்பது போல அதிக தூக்கத்தால் வயிறு மந்தித்து அமிலத்தை அதிக அளவில் சுரந்து விடும்.

5. *உழைக்காத உடம்பு உலுத்துப்போன உலக்கை* (நம்நாட்டுப் பழமொழி) உடல்நலத்துக்கு உழைப்பு அவசியமான மருந்து. வண்டிக்கு மசை போட்டு வழ வழப்பாகிக் கொள்வது போல, உடலின் இயக்கத்திற்கு நீர் சுரப்பும், அதனால் வழவழப்பும் திடகாத்திரத்தை நீண்டநாள் காப்பாற்றும்.

6. *மூன்று வேளை உள்ளே மூன்று முறை வெளியே* (பழமொழி)

மூன்று வேளை உணவு என்றால், மூன்று வேளை கழிப்புக்கும் தான். குறைந்த அளவு 2 முறையாகிலும் கழிப்புக்கு பக்குவப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். எக்காரணம் முன்னிட்டும் கழிவுப் பொருளை அடக்கி வைக்கக் கூடாது. குடலுக்குள் மலம் புளித்து, கெட்டு, அழுகி வாயு உற்பத்தியாகி நாற்றமெடுக்கும் அளவிற்கு விட்டுவிடக் கூடாது. அடிபட்டு இறந்த நாய் உடலை எப்படி நாற்றமெடுத்த பிறகு அப்புறப்படுத்துகிறோமோ, அப்படி நாற்றமெடுத்து தான், மலம் கழிக்கப்பட வேண்டுமா? மலக்குவியலாக மனிதர்கள் நடமாட வேண்டுமா? தொடக்கப்பள்ளி, உயர்நிலைப்பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்கள் உட்பட பல்வேறு நிலைகளில் ஆய்வு செய்ததில் ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை மட்டுமே மலம் கழிப்பவர்கள் தான் அதிகம். 50

வயத்திற்குமேல் நோய்நொடி வந்தபிறகு உடல்நிலை தேய்மானத்திற்கு வந்த பிறகு பலரும் ஆலோசனை கூறிய பிறகு தான் பலருக்கு ஞானோதேயமே வருகிறது.

7. *சாப்பிடும் போது தண்ணீரைச் தடைசெய்* (பழமொழி).

தண்ணீர் வேட்கை இல்லாத அளவிற்கு நீர் அருந்திக் கொண்டிருக்க வேண்டும். வயதானவர்களுக்கு தாக உணர்வு குறைந்துபடுவது இயற்கையே. உணர்வு தெரியவில்லை என்றாலும் நீர் அருந்திக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இரண்டு கவளம் உணவு உள்ளே சென்றவுடன் தாகம்போல உணர்வு தோன்றும். அது தாக உணர்வல்ல. தண்ணீர் குடிக்க கேட்கவில்லை. உண்ட உணவு இரைப்பையை எழுப்பித் தூண்டி ஜீரண நீரை சுரப்பதற்கு கொடுக்கப்படும் அழைப்பு மணிஒலி என்பதாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சாப்பிடும்போது, சாப்பிட்டு முடிந்த உடனேயும் தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. சோதனைக்காக குடிக்காமல் இருந்து பாருங்கள். இரைப்பையில் போதிய செரிமானநீர் சுரந்தவுடன் தாகம் அடங்கி விடும். செரிமானத்திற்கு வேண்டிய செரிமான நீரை (என்சைம், அமிலம்), தண்ணீர் குடித்து நீர்த்துப்போகச் செய்துவிட்டால், ஜீரண நீரில் வீரியம் குறைக்கப்பட்டு விடும். பிறகு எப்படி செரிமானம் செவ்வனே நடைபெறும்? செரிமான நீரை நீர்த்துப் போகச் செய்துவிட்டு, பலமிழக்கச் செய்து விட்டு, செரிமானம் ஆகவில்லையே என்ற கவலைப்படுவது எந்த விதத்தில் புத்திசாலித்தனமாகும்?

8. *நொறுக்குத் தீனி ஆயுள் குறுக்கி* (பழமொழி).

சாப்பாட்டு இடையிலான நேரத்தில் நொறுக்குத்தீனி என்பதை அறவே நிறுத்த வேண்டும். அரைமணி நேரம் வேலை செய்தால் ஐந்து நிமிடம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள நாம் மட்டும் விரும்பும் போது, குடல் மட்டும் ஓய்வே இல்லாமல் வேலை செய்து கொண்டிருக்க வேண்டுமா? பசி, உடம்புக்காக இருக்க வேண்டுமே அல்லாது, உள்ளத்திற்காக (ஆசைக்காக) இருக்கக் கூடாது. 50 ஆண்டுகள் உயிர் வாழ்ந்து உழைத்திருக்கிற மனிதனின் குடல் 150 ஆண்டுக்கான உழைப்பை கொட்டிச் சோர்ந்து தேய்ந்து விட்டது என்று பொருள். ஒவ்வொரு மனிதனின் குடலும் மூன்று மனித வேலை செய்கிறது என்று எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வயிற்றுக்காகவே மனிதன் உயிர் வாழ்வதா? வயிற்றுக்காகத்தான் பிறந்ததா?

9. *உண்ணா நோன்பு உயிர்வாழும் நோன்பு* (பழமொழி)

உண்ணா நோன்பு என்பது எலும்பை பலப்படுத்தும். மாதம் ஒரு முறையாகிலும் முழு ஓய்வு கொடுக்க முழுநாள் "உண்ணா நோன்பு" இருக்க வேண்டும். அப்படி ஒருநாள் இருந்து விட்டு அடுத்த நாள் பாருங்கள். நமக்கே நம் உடல் எடையற்றதாக, கலகலப்பு ஏற்பட்டுள்ளதாக உணர்ந்து கொள்ள முடியும். அழுக்கு ஆடையையே உடுத்தியிருந்தவனுக்கு சலவை சட்டை போட்டுக் கொண்ட குதூகலம் ஏற்படுவது போல. வாரம் ஒரு இரவு வெறும் பழங்களை மட்டுமே சாப்பிட்டு படுத்துறங்க வேண்டும்.

10. *உடற்பயிற்சி உடம்புக்கான கவசம்* (பழமொழி)

உடற்பயிற்சி, யோகா பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி தொடர்ந்து

செய்துவர வேண்டும். அதற்கான எளிய, சிரமம் இல்லாத, நேரம் அதிகம் எடுக்காத, வலியும் இல்லாமல், மிகப்பெரிய முயற்சியும் இல்லாமல் அன்றாடசெயல்பாடு போல செய்து வரவேண்டும். கற்றுத் தேர்ந்தவர்களிடம் பயிற்சிக்கான ஆலோசனை பெற்று தினமும் செய்துவரலாம்.

முழங்கால் மூட்டு என்பது அதிக ரத்த ஓட்டம் இல்லாமலும், அதிக வடிகால் இல்லாமலும் அமைந்த பகுதி. அதிலும் மற்ற மூட்டுகள் போலல்லாது, அதிக பாரம் சுமந்த படியே இருக்க வேண்டியே கட்டாயத்தில் இயங்க வேண்டிய மூட்டு. இந்த மூட்டினை பராமரிக்க சிறப்பான பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல், உடலுழைப்புக் குறைந்து வரும் இன்றைய நிலையில் மிக மிக இன்றியமையாத ஒன்று.

11. *வெய்யிலை மறந்தால் வாழ்வெல்லாம் துயரே* (பழமொழி)

காலை வெய்யில் கறந்த பாலுக்குச் சமம். மாலை வெய்யில் மருந்துக்கு சமம். கறந்தவுடன் சூடு மாறாமல் இருக்கும் புத்தம் புதிய பால் உடலுக்கு எத்தனை நலம் பயக்குமோ, அத்தனை நல்லது செய்வது காலை வெய்யில் என்பது பொருள். வெய்யலை மறுத்தால் அல்லது வெறுத்தால் டி வைட்டமின் கிடைக்காது. வைட்டமின் டி இல்லையென்றால் எத்தனை கால்சியம் சத்துள்ள உணவு சாப்பிட்டாலும் அது கிரகிக்க வழியில்லை. உணவில் உள்ள கால்சியத்தில் 30 விழுக்காடு கிரகிக்கப்படாமல் கழிவோடு தான் வெளியேறுகிறது. வைட்டமின்-டி- யும் பாஸ்பரசும் இருந்தால் தான் கால்சியம் கிரகிக்கப்படும்.

வெய்யல் ஒரு வெப்பமூட்டி; கதிர் இயக்கி; நோய்

எதிர்ப்பி; கிருமி நாசினி; உயிர்படைப்பி; உரம் உண்டாக்கி, புற்றுநோய்எதிர்ப்பி; உலக சக்தியின் அடிமூலக்கூறு; நீரின் தோற்றம்; காற்றின் கலவை சூத்திரம்; அண்ட வெளியின் இணைப்பு பாலம்; கண்ணுக்குத் தெரியா சித்த மருத்துவம்; உலக இயக்கத்தின் சூத்திரதாரி; புரிய முடியா ஆழ்ந்த சக்தி; எல்லா சக்திக்கும் மூல சக்தி; அறிவுக்கு எட்டா அகண்ட சக்தி; வார்த்தைகளில் அடக்க முடியாத எண்ணிறந்த சக்திக் கோர்வை.

ஆம்! சூரிய சக்தியைப் புரிந்தால் உலக படைப்பையே புரிந்துகொள்ள முடியும். உயிர்களின் தோற்றத்தையே புரிந்து கொள்ள முடியும். உலகத்தின் தோற்றம், உயிர்களின் தோற்றம் சூரிய ஒளியிலிருந்து தான். இவைகள் ஒரு புறம் இருக்கட்டும்.

கடுமையான வெய்யிலிலும் கடும் உழைப்பாளிகள் கோவணத்தோடு வேலை செய்பவர்களின் உடல்வலி போக்குவது சூரியக்கதிர்தான். விவசாயிகள் வறுமையின் காரணமாக உடல் மூடத் துணியில்லாமல் வேலை செய்வதாக எண்ணிக் கொண்டிருந்தது தவறு. வெய்யில் உடல்வலி போக்கும் அருமையானதொரு *இயற்கை மருந்து*. *இயற்கை வலிநிவாரணி*.

வெய்யல் படாமல் வாழ்பவர்களுக்குத்தான் சர்க்கரை நோய் தாக்கம். உடல் உள்ளுறுப்புகள் செவ்வனே இயங்கி, அதனதன் சுரப்புகளைச் சுரந்து, உடல்நலம் பேணவைக்கும் ஆற்றல், வெய்யல் மூலமாகத்தான் கிடைக்கிறது. நாளமில்லா சுரப்பிகள் செயலிழக்க விடாமல் காப்பது சூரிய வெப்பக்கதிர். சர்க்கரை நோய்க்கான இயற்கையான மருத்துவமே

வெய்யலில் குளித்து வாழ்வது தான்.

மார்பகப் புற்று நோய் முதல் ஏனைய கர்ப்பப்பை புற்று நோய்வரை இன்று பெருகி வருவது கவலையளிப்பதாக இருக்கிறது. வெய்யலில் உழைப்பவர்களுக்கு இந்நோய்கள் வருகின்றனவா பாருங்கள்! வெய்யலை மறுத்து ஒதுங்கியவர்களுக்குத்தான் இந்நோய்கள் வருகின்றன. அப்படியானால் வெய்யல் ஒருபுற்றுநோய் எதிர்ப்பி, அல்லது அழிப்பி! அல்லவா! அதனால் தான் ஆண்களுக்கு சூரிய ஒளியில் உள்ள "சிவப்புக்கதிர் உட்புகுந்து உடலில் பாயும் சட்டைகள்" என்று விளம்பரப் படுத்தி சட்டைகள் விற்கப்படுகின்றன. அதேபோல சிவப்புக்கதிர் உட்புகக் கூடிய "பெண்களின் கச்சு" என்று விளம்பரப்படுத்தி, மார்பகப் புற்றுநோய் தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டதாக கச்சுகள் விளம்பரப் படுத்தப்படுகின்றன. அப்படியானால் சூரிய ஒளி உடலுக்குத் தேவை, அதைத் தடுக்கும் எதுவானாலும் தேவையில்லை என்று பொருள். வெய்யலின் வெப்பம் வேறு அதில் உள்ள கதிர் வேறு என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தற்கால செயற்கை இழைகள், (ரயான், டெரின், டெரிலின்) கலந்த துணிகள் இந்த் வெய்யலின் கதிர் வீச்சை தடுப்பதால்தான், மனித நோய்கள் பெருகிவிட்டன என்று கூறலாம் தானே! அப்படியானால் கதர்துணி, பருத்தித்துணி, ஆடைகள் அணிந்த போது இவ்வளவு நோய்கள் இல்லாமல் இருந்ததற்கும் இப்போதைய ஆடைமுறை வந்த பிறகு உண்டாகும் நோய்கள் பெருக்கத்திற்கும் சூரிய ஒளி தான் காரணமாக இருத்தலை ஏற்றுக் கொள்ள இன்னும் தயக்கமா?

கருப்பு நிறம் வெய்யலை இழுத்து கிரகிக்கக் கூடியது.

எருமைகள் கருப்பாக இருப்பதால்தான் பசும்பாலைவிட எருமைபால் கொழுப்பு சக்தி அதிகமாக இருக்கிறது.

நம் நாட்டு வெள்ளாடுகள் கருப்பு முடியுடன் இருப்பதால்தான் சூரிய ஒளியை கிரகித்து, உள்வாங்கி, சத்துகளை செரிமானித்து, பெருக்கிக் கொள்கின்றன. வெள்ளாட்டு இறைச்சி, செம்மறி ஆட்டு இறைச்சியை விட உயர்ந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. செம்மறி ஆடு, வெள்ளை நிறம். சூரிய ஒளியை இழுத்துக் கிரகிக்காத இயற்கை தன்மையால், இதன் இறைச்சி வெள்ளாட்டு இறைச்சியை விட மாறுபட்டு, சுவை குறைந்ததாக இருப்பதை அனுபவசாலிகள் அறிந்திருக்கக் கூடும்.

40, 50 வயதிற்கு மேல் ஆண்களுக்கு விந்துநீர் பெருக்கும் பிராஸ்டேட் சுரப்பி, வீக்கம் ஏற்பட்டு அடிவயிற்றில் வலி ஏற்படுவதுண்டு. இதனால் பெண் இன்பத்தையே துறந்து விடுபவர்கள் உண்டு. பருத்தி துணியால் உள்ளாடை அணிபவர்களுக்கும், பருத்தி வேட்டி உடுத்துபவர்களுக்கும் பெரும்பாலும் இந்நோய் வருவதில்லை. இளாஸ்டிக் வைத்து இறுக்கமான ஜட்டி போடுபவர்களுக்கு, எப்போதுமே செயற்கை (டெரிலின், டெரிகாட்டன்) இழை பேண்ட் அணிபவர்களுக்கும் இந்நோய் அதிகம் வருகிறது. இந்நோய்க்கான சிகிச்சையை வெய்யிலில், கதிரொளியில், உடலை புரட்டி எடுப்பது தான் இயற்கை மருத்துவம். அதனை விடுத்து என்ன மாத்திரை விழுங்கினாலும் (வைட்டமின்-ஈ) முழுப்பயன் நிரந்தரமாகக் கிடைக்காது. ஆண்மை குறைவு ஏற்பட்டு விட்டதாக நம்பிக்கை இழந்து, அனைத்து இன்பத்தையும் இழந்து விடுகிறார்கள். *சூரிய ஒளியாடல்*

தான் இந்நோய்க்கான இயற்கை மருத்துவம். (ஆங்கில மருத்துவர்கள் பிராஸ்டைடிசுக்கான மருத்துவம், அறுவை சிகிச்சை செய்வதைத் தவிர்த்து, மாத்திரையும் வெய்யல் குளியல் என்ற இரண்டும் என்று முடிவுக்கு வந்து தெரிவித்தால் அறிவியல் ஆராய்ச்சிக்குப் பெரிதும் துணை நிற்கும்.)

இன்னும் பல விதத்தில் இத்தனை சுகமளிக்கும் வெய்யலை வெறுத்து ஒதுங்கி நிற்பது எத்தனை விபரீத விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை எண்ணி ஏற்றிட வேண்டும். வெய்யல் உடம்பில் பட்டாலே என்னவோ நச்சு வாயுக் கசிவிலிருந்து ஓடி விடுவது போல அஸ், உஸ் என்று அலுத்துக் கொள்பவர்களைப் பார்த்திருக்கிறோம். சூரியன் எத்தனை திட்டு வாங்கியிருக்கிறான். பாவம் தான் சூரியன். உலகையே காக்கும் செயலைச் செய்து கொண்டிருக்கும் சூரியன் சுட்டெரிப்பதாக வாங்கிக் கட்டும் திட்டு இருக்கிறதே! சொல்லி மாளாது. சூரியனை கடவுளாக மதித்துப்போற்றிய இலக்கியம் திருக்குறள் மட்டுமே! ஆதித்தியன் என்றால் - ஆதி- என்றால் - ஆதிபகவன் என்றால், சூரியன். சூரியன் தான் உலகின் முழு முதற்கர்த்தா!

12. *சனிநீராடு :* இது பொய்யுரையல்ல. வாழ்வுக்கான நெறிமுறை. எண்ணெய் தேய்ப்பு வாரம் இருமுறை வேண்டும் என்பது முன்னோர் வகுத்த நெறி. குறைந்த அளவு சனிக்கிழமை ஒரு நாளாகிலும் எண்ணெய் தேய்ப்புக் குளியல் இருக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்தவே சனி நீராடு. ஆனால் இன்று எல்லா தரப்பு மக்களாலும் அறவே நிறுத்தப்பட்டுவிட்டது. பெண்களை பொறுத்த மட்டில்

எண்ணெய் தேய்ப்பு என்பது தலைக்கு மட்டும் எண்ணெய் வைத்துக் கொள்வதாகச் சுருங்கி விட்டது. உடல்தசை நார்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் "மசாஜ்" தான் எண்ணெய் தேய்ப்பு. உடல் முழுதும் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழித்து வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். தேய்த்து விடுவது கூட பாதத்திலிருந்து தொடங்கி மேல் நோக்கி, நுனி கையிலிருந்து தொடங்கி மேல்நோக்கி அதாவது இருதயம் நோக்கி தேய்ப்பு முறை இருக்க வேண்டும்.

13. *வெள்ளை சீனி என்பது வெள்ளைநிற நஞ்சு*

அன்றாடம் நஞ்சுகளையே விதவிதமாக விழுங்கி வைக்கிறோம். உணவுப் பொருள் உற்பத்தியும் நஞ்சு; குடிநீரில் (நிலத்தடி நீரிலும்) நஞ்சு; சுவாசிக்கும் காற்றில் நஞ்சு; இவைகளுக்கு இடையே உயிர் வாழ்ந்து தீர வேண்டிய நாம், நாமாக வலிந்து, சீனி சர்க்கரையை நஞ்சு என்று தெரிந்தே, வேண்டிய மட்டும் டீ, காபி, பால் என்று எல்லாவற்றிலும் கலந்து விழுங்கி வைக்கிறோம். இதனால் என்னென்ன பாதிப்புகள் என்று இந்த நாகரிக உலகம் பொதுமக்கட்கு சொல்லியே தரவில்லை. இனிப்பு என்பது நொதிப்பை ஏற்படுத்தும் தானே! பனை வெல்லமும் நாட்டு சர்க்கரையும் இனிப்புக்காக சேர்த்த காலத்தில் இத்தனை நோய் இருந்ததா? ஒரு காலத்தில் நாட்டு சர்க்கரை தயாரித்தவர்கள், வீட்டு உபயோகத்திற்கு மருந்து எதுவும் கலக்காமல் தயாரித்து வைத்துக் கொண்டார்கள் என்பதை கவனிக்க வேண்டும்.

14. *இயல்பான வாழ்வுக்கு இயற்கை உணவு*

இயற்கை உணவுக்கு மாறிடச் சொல்லும் மனிதவள

மேம்பாட்டு ஆர்வளர்கள் முளைகட்டிய பயிறு, காய்கறி கீரை வகைகள், பாயசம், துவையல், குருமா என்று அடுப்பு இல்லாமலேயே தயாரித்து, அறுசுவை உணவு வழங்குவதைக் காணவில்லையா! செயற்கையாக தீயில் வறுத்தெடுத்து செய்யப்பட்ட சமையல் முறையில்தான், எளிதாக செரிமானிக்கப்படும் பொருட்களெல்லாம் கடினமாக செரிமானிக்கபடும் பொருளாக தீய்த்து, வறுத்து கெடுக்கப்படுகிறது என்பதை ஆய்வு நோக்கில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

15. *பசியோடு அமர்ந்து பசியோடு எழு*

பசித்தபின் புசிக்க உட்கார். சாப்பிடும் முறையும் பத்மாசனம் போல தரையில் உட்கார்ந்து சாப்பிடு. நல்ல பசி வந்த பிறகு சாப்பிட்டு இன்னும் கொஞ்சம் (1/4பாகம்) சாப்பிட வேண்டிய பசி நிலையிலேயே போதுமென்று எழுந்துவிட வேண்டும் என்பது பொருள். வயிறு முட்ட உணவுக் குழல் வரை நிறைவாகச் சாப்பிடாதே! இரைப்பை சுருங்கி விரிந்து ஜீரணிக்க இடம் வேண்டும் என்பது எதிர்பார்ப்பு. சாப்பிடும்போது ரத்த ஓட்டம் வயிற்றுப்பகுதிக்கு மட்டுமே அதிகம் செல்ல வேண்டும் என்பதற்காக கால்களுக்கு அதிக ரத்தம் தேவையில்லை என்பதால் சம்மணமிட்டு உட்கார்ந்து சாப்பிட்டு முடிப்பது நம்மவர் கற்ற அறிவியல் கலை. அடுத்தவர் தூக்கிவிடாமல் எழுந்திருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவாகிலும் சற்று குறைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். அல்லவா!

16. *நீரை அருந்து; உணவைக் குடி.*

நாக்கு இருப்பது சுவை அறிவதற்காக. ஒவ்வொரு

பொருளுக்கும் தனித்தனி சுவை இருப்பது, சுவைத்து உண்ண வேண்டும் என்பதற்காக. என்ன சுவை என்று தெரியாமலேயே விழுங்கி வைப்பது எந்த விதத்தில் அறிவார்ந்த செயல்? பல் இருப்பது மென்று நொறுக்குவதற்காக. பல் இருக்கும் வாயில் மெல்லப் படாமல், பற்கள் இல்லாத இரைப்பைக்கு அவசர கோலமாக அனுப்பி வைத்தால், 'இரைப்பை எப்படி மென்று நொறுக்கும்? சரியான செரிமானம் எப்படி ஆகும்? மெல்லக்கூட நேரமில்லாமல் அப்படி என்ன வாழ்க்கை? அவசரம் என்று ஒருசில நேரம் இருக்கலாம். எந்தக்காலத்திலும் அவசரகோலம் தானா?

செரிமானம் என்பது வாயிலேயே தொடங்கி விடுகிறது. வாயிலேயே மென்று, சுவை முழுதும் அனுபவித்து முடித்த பிறகு, உமிழ்நீரில் கரைக்கப்பட்டு நீர்போல குடி என்பது பொருள். வயிற்றக்குச் செல்லும் உணவு திட உணவாகச் செல்லக் கூடாது. திரவ உணவாகச் செல்ல வேண்டும். இந்தப்பழக்கத்தை கைக்கொண்டு விட்டால் நம் குடல் நமக்கு ஒத்துழைக்கும். ஒழுங்காக வேலை செய்யும். உண்ட உணவு முழு அளவில் கிரகிக்கப் படும். தாதுசத்து பற்றாமை நோயும் நெருங்காது. எலும்புத் தேய்மானமும் இருக்காது. மூட்டுவலி கிட்டவே வராது.

17. *மகராசன் ஆனாலும் மண்ணை வெறுக்காதே* : மண்பாண்ட சமையலும், மண்பாண்டக் குடிநீரும் உடல்நலத்திற்கு நல்லது. இனி மேல் பானை சட்டிகளில் சமைக்க முடியுமா? முடியாது! மண்பாண்டத்தில் குடிநீர் வைத்துக் கொள்ளலாம் தானே! நோஞ்சானாக உடல் தேறாமல் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு செம்மண் கரைசல் நீர்

அல்லது ஆற்றுமணல் கரைசல் நீரைக் குடிநீராக கொடுப்பது கூட மருத்துவத்தில் இருந்திருக்கிறது. மண்ணின் தாது மனிதனுக்கு வேண்டும். இந்தச் தாதுச்சத்து குறையும் போதுதான் குழந்தைகளுக்கு, கன்றுகளுக்கு மண்சாப்பிடும் ஆவல் இயற்கையாக உண்டாகிறது. தாது சத்து நிறைந்தவர்களுக்கு "மண் ஆசை" வருவதில்லை.

18. *தீவினைதாது* : (தயாரிப்பு முறை முன்னாலேயே பார்த்துவிட்டோம்) வாரம் ஒரு முறை உடல் முழுதும் பூசி காலை வெய்யிலில் நின்று "சூரியக்குளியல்" எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினந்தோறும் முகத்திற்கான பூச்சுமாவு போல பூசிக் கொள்ளலாம். ஒருசிட்டிகை வாயில் இட்டுக் கரைத்துக் குடித்துக் கொள்வதுடன், தொண்டைக்குழி, நெஞ்சுக்குழி, தொப்புள்குழி சுற்றி தடவிக் கொள்ள வேண்டும். உடலுக்குத் தேவையான தாது சத்தினை உறிஞ்சி எடுத்துக் கொள்ளும். தீவினை தாது ஒவ்வொரு வீட்டிலும் தயாரித்து புதிய மண் கலயத்தில் துணியால் வேடுகட்டி இருப்பு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தாய்மை அடைந்தவர்கள் வளரும் குழந்தைகள் ரத்தச் சோகை உள்ளவர்கள், இதில் தனிகவனம் செலுத்தி கடைபிடித்து வரவேண்டும்.

19. *முப்போதும் மோருகுடி*

தயிரிலிருந்து வெண்ணெய் எடுத்துவிட்டு, மோர் ஆக்கிய பிறகு மூன்று வேளையும் மோர் கலந்து சாப்பிட வேண்டும் அல்லது குடிநீர்போல, நீர் மோர் சாப்பிடு என்று பொருள்.

20. *ஆண்பெண் உறவு முறிந்தால் அறிவும் திறிஞ்சு போகும்.*

இளமைக்காலப் பருவ உணர்வில் இருவரின் குறைபாடுகள் இருவருக்கும் தெரிவதில்லை. பருவ உணர்வில் இரண்டறக் கலந்தே வாழ்கிறார்கள். ஒரு கட்டத்திற்குப் பிறகு, சலிப்பும், கசப்பும் ஏற்பட்ட பிறகு தனித்தனி படுக்கை, வாழ்க்கை என்று கருத்து உரசல்கள், விரிசல்களில் முடிந்து, உடலுறவு என்பதே இல்லை எனும் அளவிற்கு பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்கள் பெருகிவருகின்றன. பாலுணர்வு மூலம், நாளமில்லா சுரப்பிகளுக்கான வடிகால் இல்லாது போனால், மூட்டுவலி ஏற்பட்டு விடுகிறது. கர்ப்பப்பை தொந்தரவு; கர்ப்பப்பை அறுவை சிகிச்சை; பிறகு ஆயுட்காலம் முழுதும் நோயாளி வாழ்க்கை. இதன் தொடர்ச்சி மனநிலை பாதிப்பு; மனநலம் குன்றல். ஆக இன்று இந்தியாவில் 80,000, எறத்தாழ 100ல் ஒருவர் மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளி, அப்படித்தானே! பாலுணர்வில் குறை இல்லாதவர்களுக்கு முழங்கால் மூட்டுவலி ஏற்படுவதில்லை என்பதை இருபாலரும் ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டும்.

21. *வடக்கும் தெற்கும் வாழ்க்கைக்கு ஆகா; கிழக்கும் மேற்கும் மேனிக்கு மெருகு.*

பூமியின் காந்தப் புலன்களுக்கு சமமாக வடக்கில் தலை வைத்துப் படுத்தல் அறவே கூடாது. வடக்கு தெற்காகத்தான் படுக்க நேரிடுகிறது என்றால் தென்திசையில் தலைவைத்து படுக்கலாம். கிழக்குப் மேற்காகப் படுத்துறங்குதல், காந்தப் புலனுக்கு நேர் வெட்டுத் தோற்றத்தில் படுத்தல் உடல் நலனுக்கு நல்லது. உறங்கும் போது உடலின் குருதி ஓட்டம், பாதிக்கப் படாது. பூமியின் காந்தப்புலன், மனித உடலின் காந்தப்புலனுக்கு எந்த தீங்கும் விளைத்திடக் கூடாது என்பதற்காக, படுக்கை முறையை ஒழுங்கு படுத்தி இருக்கிறார்கள். வடக்கே தலை வைத்துப் படுத்தால், வடக்கு நோக்கி இருக்கும் பூமியின் காந்தப்புலன் மூட்டுகளின் வடிகால் நீரை உறையச் செய்து விடும். கழிவுகள், துப்புரவாக அகற்றப்படாமல், ரத்தத்தினூடே கலந்து ஓடிக் கொண்டிருப்பது, நாளடைவில் தீங்கு பயக்கத் தொடங்கி விடும். பூமி கிழக்கு நோக்கி சுழல்வதால், கிழக்கு பக்கம் தலை வைத்து படுக்காமல், மேற்கு புறத்தில் தலை வைத்து படுத்தல், மக்கள் பாதுகாப்புக்குச் சிறந்து.

22. *நீச்சல் தெரிந்தவன் வாழ்க்கையை நீந்தத் தெரிந்தவன்*

சூடு தணிந்தால் மூட்டுவலி குறையும். அப்போதெல்லாம் ஆற்று நீரில், உடல் சூடு தணிய மூழ்கிக் குளித்தார்கள். இப்போதும் வசதியுள்ளவர்கள் வீட்டிற்குள்ளாகவே தொட்டில் கட்டி, சூடு தணியப் படுத்திருந்து (நீர்சிகிச்சை), நீருக்குள்ளாகவே முழங்கால் பகுதியை நீட்டிமடக்கி (நீச்சல் போல) நீவி விட்டு வருவது மூட்டுவலி தவிர்க்கும். அதனால் தான் நீச்சலை எல்லோரும் கற்றிருந்தார்கள். நீச்சல் தெரியாதவர்களை முழு ஆண்களாவே பார்க்காத ஒரு காலம் இருந்தது. அதனால் தான், வீரவிளையாட்டு என்றாலே நீச்சல் போட்டியும் ஒருகாலத்தில் நடத்தப்பட்டது.

23. *கலவி நுணுக்கம் வாழ்க்கையின் பேரின்பம்*

"அந்தி குளித்து அவருடனே கைகோர்த்து
முந்தி விரித்தால் முழுஇன்பம்

முழங்கால் மடித்து முழுதுமாய் உள்வாங்கி
சிந்தை ஒன்றி செயல்பட்டால் சினைதானே"

உழைத்த உழைப்பினால் ஏற்பட்ட சூட்டை தணித்து விட்டு, ஒத்த உணர்வோடு இருக்கத்தான் அந்தியில் குளிப்பது. குளிர்வித்தல் என்பது தான் குளித்தல். இப்படியும் சொல்லலாம் - குளித்தல் என்றாலே குளிர்வித்தல். குளிர்ந்த நீரில் குளித்தல் என்பது தான் உடல் நலம் பேணும் திறவுகோல். வெந்நீர் குளியல் என்பது குளியலே அல்ல. உடலை வேகவைத்துக் கொள்ளுதல் என்று எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆக உழைப்பினால் ஏற்பட்ட, உடல் சூடு தணியும் அளவிற்கு அந்தியிலே குளித்து, மாலை மலரும் பசலை நோய் உணர்வில் கைகோர்த்து, நடந்துவீடு வந்து விட வேண்டும். கலவி நுட்பம் கூட, பெண்முழங்கால் மடித்து முழுதுமாய் உள் வாங்கி, உரசல்களில் உச்சநிலை தொட்டு, வேறு சிதறிய சிந்தனையே இல்லாமல் முழு ஈடுபாட்டோடு ஆர்வத்துடன் செயல்பட்டால் சினை பிடிப்பது எளிதேயாம். இதனைத் தானே வள்ளுவன், "கண்டு கேட்டு உண்டு உயிர்த்து உற்றறியும் ஐம்புலனும் ஒண்டொடி கண்ணே உள (குறள்1101)"என்று பாடினான். கலவியல் கூட முழங்காலுக்கு பயிற்சி; வேலை. நோய் நொடி எப்படி அணுகும்?

24. *முள்ளாணிச் செருப்பு மூன்று மண்டலம்*

கழிவறைக்கு தனி செருப்பு. வீட்டிற்குள்ளாக வேறு செருப்பு. வெளியிலே நடமாட வேறு செருப்பு. வெளியூர் சென்று வர வேறு செருப்பு. ஆடையை குறைத்துக் கொண்டால் கூட செருப்பு மட்டும் கழற்றப்படுவதே இல்லை.

முன்பெல்லாம் ஞானிகள், சித்த மருத்துவர்கள் முள்ளாணி செருப்பு அணிந்திருந்தார்கள். கரடுமுரடான, மேடு பள்ளமான கருங்கல் பாதையில் சென்று வரும் விதத்தில், கோவில்கள் கூட மலையுச்சியில் கட்டியிருந்தார்கள்.

கால் பாதங்களில் உள்ள நரம்பு மண்டல முடிச்சுகளை தூண்டிவிட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் தான் இத்தனை ஏற்பாடு. அதுதானே இன்று மருவி, "அழுத்தம் கிசிச்சை"(அக்குபிரஷ்ஷர்)யாக வந்திருக்கிறது. இருந்ததை கொடுத்துவிட்டு அவனிடமிருந்தே இரவல் வாங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். கொடுமையிலும் கொடுமை!

காலை எழுந்தவுடன் இரண்டு மணிக்கட்டுகளையும் தேய்த்து விட்டுக் கொண்டு, தனக்குத்தானே அக்குபிரஷ் முடிச்சுளை இருகைகளிலும், இரண்டு கால்களிலும் இருப்பதை தெரிந்து கொண்டு (அக்கு பிரஷ் மருத்துர்களிடம் செய்ய கற்றுக்கொண்டு) தனக்குத்தானே செய்து, அழுத்தி விட்டுக் கொண்டு (அடுத்தவர் செய்தால் நலம்) தங்களை தாங்கள் பாதுகாத்துக் கொண்டால் மூட்டுவலி கிட்டவே நெருங்காது. *நமக்கு நாமேதான் மருத்துவர்.*

25. *வாழ்க்கையின் முதல் படிதான் வாலிபம்*

இடறினால் எழுந்திருக்க முடியாது. ஆம்! *வாலிப வயதில் தெரிந்து கொள்கிறோம். முதுமையில் புரிந்து கொள்கிறோம்.* இளமைக்காலத்தில் எல்லாவற்றையும் உதாசீனப் படுத்துகிறோம். எதையுமே சரியாகத் தெரிந்து

கொள்வதில்லை. பெண்கள் தங்கட்கு வந்துள்ள நோயையும் இடரையும் இயற்கை என்று எடுத்துக் கொள்கிறார்களேயன்றி. முன்கூட்டி வெளிப்படுத்தி தீர்வு காண்பதில்லை. எந்தக்கழிவும் துப்புரவாக வெளியேற்றப்பட வேண்டும். சிக்கல் என்றால் மற்றவர்களிடம் ஆலோசனை பெற்று, தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எல்லோருக்கும் இருக்கும் உடல்தான், அதே அமைப்புதான். எந்தக்கழிவு உடலிருந்து நீக்கப்பட்டாலும் அதுவும் ஒரு இயற்கை நியதிதான் இதற்கு ஏன் கூச்சமும் தயக்கமும். இளமைக் காலத்தில் எந்த மாறுபாடு தோன்றினாலும் உடனுக்குடன் தக்க உதவி தேடி துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தொடர்வண்டியில், பேருந்தில் பயணம் செய்பவர்கள் ஏதோ காரணத்திற்காக வண்டி நிற்க நேரும் போது, பக்கத்தில் அமர்ந்திருப்பவரிடமே "ஏன் நிற்கிறது" என்று காரணம் கேட்பார்கள். அவரும் தம்முடன் தான் பயணம் செய்கிறார் என்பதை மறந்துவிட்டு, கற்பனையாக "ஏதோ அதுவாக இருக்கும்" என்று காரணம் சொல்ல,அப்படியே உறுதி செய்து கொள்வது நம்மவர்களின் பழக்கம். "சக பயணியிடம் சந்தேகம் கேட்காதே" என்று ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழி கூட உண்டு.

தனக்கு வந்துற்ற சிக்கலை, தம்முடனேயே வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்களிடம் கேட்டுக் குழப்பிக் கொள்ளாமல் கேட்க வேண்டியவர்களை தேடிப்பிடித்து, கேட்டுத் தெளிவு பெற்று திருத்திக் கொள்ள வேண்டும். கார் ஓட்டுவதில் உள்ள சிக்கலை கார் ஓட்டத் தெரியாதவர்களிடம் கேட்டுக்கொள்ள முடியுமா? ஐயம் தீர்த்துக் கொள்வது என்பதே அறிவான செயல். உடன் நடவடிக்கை என்பது

தடுமாறலை தடுத்துவிடும்.

"பண்டு முளைப்பது அரிசியே யானாலும்
விண்டு உமிபோனால் முளையாதாம்"

முளைப்பது அரிசிதான் என்றாலும், அதன் மேனி உமி கெட்டு விட்டால் முளைக்காது. அரிசி வீணாகிவிடும். நம் உடல் கெட்டுவிட்டால் பின்னர் யாருக்கும் பலனளிக்க முடியாத வாழ்க்கை தான். பயனளிக்க முடியாத வாழ்க்கை என்பதே பாரமான வாழ்க்கைதானே! நாம் ஏன் பிறருக்கு பாரமாக இருக்க வேண்டும்? ஏன் முடமாக வேண்டும்? வரும் முன்னர் தடுத்துக் கொள்ளும் வழிகள் நிறைந்திருக்க, எல்லாவற்றையும் உதாசீனப்படுத்திவிட்டு, முடக்கு வாதத்தால் முடங்கிக்கிடக்க வேண்டுமா? இளமையில் செய்த தவறுகளால்தான், பழகிக் கொண்ட பழக்க வழக்கத்தால் தான், உட்கொண்ட உணவு முறையால்தான், இது பிடிக்கும் அதுபிடிக்காது என்ற பாகுபாட்டு முறையால் தான், வாழும் காலமான முதுமையில் துன்பப் படுகிறோம். நோயாளியாக நடமாடித் திரிகிறோம். இளமையில் வரவேற்று இடம் கொடுத்துவிட்டு முதுமையில் விரட்ட முடியாமல் அல்லல் படுகிறோம். ஆகவே இளமையில் எச்சரிக்கை தேவை! தேவை!! தேவை!!!

26. *பற்றறுந்து போனால் பரலோகம் தான்*

களத்துமேட்டு ஓரமாக ஒதுக்கப்பட்ட குப்பைக் கழிவிலிருந்து கருக்காய் நெல்கூட உயிர் வாழ துடித்தெழுந்து முளைத்து பசுமை காட்டுகின்றன. அப்படி கம்பு, கேழ்வரகு, வரகு, சோளம் எல்லாமும் குப்பைக் குழியில் முளைத்து உயிர் வாழும் பற்றை வெளிப்படுத்துகின்றன. உலகில் எந்த

உயிரினமும் தற்கொலை செய்து கொள்வதில்லை. வேர்கள் மண்ணைப் பற்றியிருக்கவில்லை என்றால், என்றோ சாய்ந்து மடிந்திருக்கும். புயல் அடித்தால் கூட தலையால் தரையை தொட்டு விட்டு பனைமரம் நிமிர்ந்து நிற்கவில்லையா? நம்நாட்டு கருப்பு மரம் பூமியை பற்றி நிற்கும் போது கருப்புத் தமிழன் மட்டும் ஏன் தாழ்வு மனப்பான்மையில் உழல்கிறான்?

அதிலும் பெண்கள் சமுதாயத்திற்கு, ஒரு நெருடலான வாழக்கை முறை. என்னதான் பெற்றோர் வீட்டில் நாற்றாக வளர்த்து பழக்கி வைத்தாலும், ஊன்றி முளைத்த இடத்தில் நிரந்தர பற்று வைக்க திருமணம் முடித்து அனுப்பிவிடப் படுகிறார்கள். புகுந்த வீட்டில் இயற்கையான பற்று, மனரீதியாக ஏற்பட வழியில்லை. அடுத்த செடியில் காய்த்த பூசனிக்காயை வேறுகொடியில் கட்டினால் கொடி தாங்குமா? அப்படித்தான் பெரும்பாலான குடும்பங்கள் இருக்கின்றன.

புகுந்த வீட்டிலும் "இயற்கையான பற்று" வைக்க முடிவதில்லை; தனக்கென குழந்தைகள் ஏற்பட்டு வளர்த்து, பெரியவர்களாக ஆனபிறகு தான், ஒரு தாயாக, தலைவியாக தன் மக்களால் மதிக்கப் பெறும் போது தான், "பற்றிய இடம்" என்பது மறந்து, குடும்பப்பற்று ஏற்படுகிறது. பற்றில்லா வாழ்க்கையில் முக்கால் ஆயுட்காலம் கழிந்து விடுவதால் ஆண்களுக்கு இருப்பது போன்ற இயல்பான நிலையிலிருந்து மாறுபட்டு, "தன்னம்பிக்கை தளர்ச்சியும்" மனச்சோர்வும் தன்முயற்சி இல்லாமையும், ஏதோ காலம் தள்ளுகிறோம் என்ற கவலையோடு வாழக் கூடிய நிலை ஏற்படுகிறது. அதாவது சோர்ந்த மனமும், துவண்ட உள்ளமும், அவர்களுக்கு இயல்பாக அமைந்து விடுகிறது.

சொல்லப்போனால் பெண்மக்களைப் பொறுத்தமட்டில், கல்லூரி படிப்பு வரை பெற்றோர் பராமரிப்பில் வாழும் போது தான், துள்ளித் திரியும் கரவற்ற வாழ்க்கை. அதன் பிறகு அல்லலும், அலுப்பும், பிறரைச் சார்ந்துதான் வாழ்ந்து தீர வேண்டும் என்ற இரண்டாம் தர மனநிலையில்தான் வாழ்ந்து தீரவேண்டியவர்களாக இருக்கிறார்கள். நொடிந்த உள்ளம்! பற்றில்லாத உள்ளம், நோய் கொண்ட உள்ளம்.

காட்டில் வாழும் மரம், யாரும் நீர்பாய்ச்ச வேண்டும், பராமரிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதில்லை. நம்பிக்கையோடு ஆண்போல பற்றோடு வாழ்கிறது. பெண்கள் நட்டு வளர்த்து பராமரிக்க வேண்டிய பயிராக இருக்கிறார்கள். இந்தவித இறுக்கமான சுதந்திரமற்ற மகிழ்ச்சி இல்லாத மனநிலையால்தான், இயற்கையாக இருக்க வேண்டிய அகத்தூண்டல் இல்லாமையால் நொடித்து போன மனநிலை இயற்கையாக அமைந்து, முடமாகி, முடக்கு வாதமாகி, முடங்கி விடுகிறார்கள்.

27. உட்காரும் இடத்தில் உறங்கி எழு.

சம்மணமிட்டு உட்கார்ந்து சாப்பிட்டு எழுவது போலவே, தரையில் படுத்துறங்கி எழ வேண்டும். கட்டில் உறக்கம் உடல் நலனுக்கு நல்லதல்ல என்று பொருள். இரவில் எழுந்து கழிப்பிடம் சென்று வர எழுவது சிரமமாக இருக்கிறது என்ற காரணம் கூறி கட்டில் படுக்கை. கால்நீட்டி ஓய்வுகொண்டு, உறங்கியிருந்து விட்டு, தசைநார்கள் விரிவடைந்து நரம்புத் தொடரே உறங்கியிருந்த நிலையில், முழங்கால் மூட்டு நன்றாக மடங்கி, உட்கார்ந்து நன்றாக விரிந்து, நிமிர்ந்து, நடந்து, மீண்டும் மடங்கி உட்கார்ந்து கால்

நீட்டிப்படுக்கும் பயிற்சி இருக்கிறதே, அது மூட்டு நார்களை முழு அளவில் வேலை செய்யத் தூண்டிவிடும் என்பது அடிப்படை கருத்து. காலை நேர உடற்பயிற்சியை சிபாரிசு செய்வதின் அடிப்படை இதுதான். இரவில் ஓய்வு கொண்ட தசை நார்கள், மூட்டுகள், பயிற்சியில் செயலில், ஈடுபடுத்தப்படுவது, நன்றாக விரிந்து சுருங்கி, சுய இயக்கத்தை நிலைக்கச் செய்து, தன் இயற்கை சக்தியை இழந்து விடாமல், தன்னை எப்போதும் தயார் நிலையிலேயே திடகாத்திர நிலையிலேயே செயல்பாட்டில் வைத்திருக்க பெரிதும் துணை புரிகிறது என்று பொருள்.

குதிரை மண்ணில் முதுகை சாய்த்து புரண்டு அயர்வு நீக்கிக் கொள்கிறது. கழுதை மண்ணில் புரண்டு குதூகலித்துக் கொள்கிறது. தரையில் புரள்வதில் ஏதோ புத்துணர்வு ஊட்டும் தன்மை இருக்கிறது என்பது புரிகிறது. கணவன் மனைவி படுக்கை கூட தரையில் கிடத்தப்படுவதில் உள்ள சுகம், கட்டிலில் கிடைப்பதில்லை. தரையில் படுத்த காலத்தில் மூட்டுவலி நோய் அவ்வளவு இல்லையே! கட்டில் படுக்கை நாகரிகம் வந்த பிறகு தானே இத்தனை மூட்டுவலி அவஸ்தைகள். உற்சாக உள்ளத்திற்கும், உடல்நல பேணலுக்கும் தரைப்படுக்கை பெருந்துணை புரிவதை, அனுபவசாலிகள் ஏற்றுக் கொள்வார்கள். உட்கார்ந்து எழுவதை விட முழங்காலுக்கு வேறு என்ன உடற்பயிற்சி இருக்கிறது!

நாம் மிகப்பாதுகாப்பாகப் பேண வேண்டியது தொடைத் தசையின் திறன் மட்டுமே! அதாவது எந்த உறுப்பின் தசை நார்களை சோர்வடைய விட்டாலும், தொடை தசை நார்களை

பலமிழக்க விட்டு விடக்கூடாது என்று பொருள். தொடையின் தசை நார்கள் டன் கணக்கான எடையை இழுக்கும் திறன் கொண்டது. மின் ஆற்றலைத் தாங்கும் திறன் மிக்கது. மின்சக்தி தாக்குதலைக்கூட இத்தசை நார்கள் தாங்கிக் கொள்ளும் ஆற்றல் பெற்றது. தொடைத் தசைக்கு கொடுக்கப்படும் பயிற்சி முழங்கால் மூட்டையும் பாதுகாக்கக் கூடியது. தொடைத் தசை நார் சோம்பல் கொள்ள விட்டு விட்டால், முழங்கால் மூட்டும் நாளடைவில் சோம்பி பழுது பட்டு விடும்.

எல்லாவித விளையாட்டுப் பயிற்சி யோகாசனப் பயிற்சியிலும் தொடைத் தசைநார்களின் இயக்கம் இல்லாமல் எதுவுமே இல்லை என்பது ஆழ்ந்து சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டிய ஒன்று. தொடைத் தசை பாதுகாப்பு, முழங்கால் மூட்டுக்கான பாதுகாப்பு என்பதாக எடுத்துக் கொண்டாலும் சரியே! எதற்குச் சோம்பல் பட்டாலும், உட்கார்ந்து எழுவதற்கு சோம்பல் படாதே என்பது தான் சுருக்கமான சாரம்.

28. *மூலிகை மறந்து முடமாகி விடாதே!*

ஆங்கில மருத்துவம் உடனடியாகப் பலன் கொடுக்கிறது, சித்த மருத்துவம் நாள் கணக்கில் மண்டலக் கணக்கில் நீண்டு விடுகிறது என்பதாகக் குறைசெல்பவர்கள் உண்டு. அரளிக் கொட்டையை அரைத்துக் குடித்தவர்களுக்குப் பலன்தெரிய மண்டலக் கணக்கில் நீளாமல் நிமிடக்கணக்கில் முடிந்து விடுகிறதே எப்படி? காலநீட்டிப்பிற்கான காரணம் வேறு உண்டு. தொடக்கத்திலிருந்தே சிகிச்சை முறைகள் பொது மக்களுக்கு தெளிவாகத் தெரியக் காட்டாமல் மறைக்கப்பட்டே

வந்திருக்கிறது. மறைக்கப் பட்டவைகள் ஒவ்வொன்றாக மறக்கப் பட்டு விட்டன.

வாய்ப்புண் வந்துவிட்டதா? குடலில் தீராப்புண்ணால் அவதியா! மணத்தக்காளி இருக்கிறது. பற்களில் ரத்தக் கசிவா- எலுமிச்சைப்பழம் இருக்கிறது. தொண்டைப் புண்ணுக்கு தூதுவளை உண்டு. வயிறு மொட மொடப்பு காட்டுகிறதா - இரண்டு பல் வெள்ளைப் பூண்டு. அஜீரணமா - ஒரு தேக்கரண்டி வெந்தயம். வயிறு முழு ஜீரணமாகித் தூய்மை அடைய வேண்டுமா - ஒரு தேக்கரண்டி சீரகம். சீர்+அகம் என்பது தானே சீரகம். உள்ளுறுப்பை சீர்படுத்துதலால் அதே பெயர். வெட்டுபட்டு ரத்தம் சொட்டுகிறதா - வெட்டுக்காயப் பூண்டு. மூலவியாதியின் ரத்தச் கசிவா - துத்தி இலை பயன்பாடு. வேலைக்குப்பின் உடல் வலியா - தழுதாழை இலை குளியல். நூற்றுக்கணக்கான மூலிகைகள் நம் வேலியோரத்தில் மண்டி கிடக்கும் போது, ஆங்கில மாத்திரைகளை வாங்கி வாங்கி விழுங்கும் பழக்கத்திலிருந்து விடுபட வேண்டியது நம் பொறுப்பு மிக்க கடமையல்லவா?

மூலிகை மருத்துவம் பக்கவிளைவு இல்லாதது. மருந்தாக வேலை செய்யாது போனாலும், விருந்தாக இருந்து வேதனை கொடுக்காது. வேறு நோய்க்குரிய மருந்தை மாற்றிச் சாப்பிட்டாலும் சரி, அல்லது சரியான மருந்தானாலும் சரி, நீண்ட நாட்கள் சாப்பிட்ட பிறகு பன்னூறு பக்க விளைவுத் தொந்திரவுகளால் புதிய நோய்களை இழுத்துக் கொண்டு வாதை படுபவர்களைக் கண்டிருக்கிறோமல்லவா! இயற்கையான உயிர் மூலிகை சிகிச்சை மறந்து செயற்கை தயாரிப்பு மருந்து தேடித் தேடி எடுத்துக் கொள்வது, மனித

வாழ்க்கையை சிறுகச் சிறுக உயிரற்றதாக்கி விடும் என்று எச்சரிக்கைப்படுவது நலம்பயக்கும். இந்தவித பாலபாடத்தை அனைத்து மாணவ இளைஞர்களுக்கும் கற்பித்து, இயற்கை வாழ்வியலில் ஆர்வமூட்டி, மக்கள் நெஞ்சத்தை வளப்படுத்தி நம்பிக்கை ஏற்படுத்த வேண்டும். அன்னிய மோகம், ஆங்கில மொழி மோகத்தோடு நிறுத்திக் கொள்ளாமல், ஆங்கில மருத்துவ மோகமாக வளர்த்துக் கொண்டது பெருந்தவறாக முடிந்து போயிற்று. பத்து காசு செலவில் தீர்த்துக் கொள்வதைவிட்டு விட்டு பத்தாயிரம் செலவிட்டு சித்திரவதைப்படுவதா?

ஒவ்வொரு மாத்திரை மருந்து உட்கொள்ளும் போதும் நம் நரம்பு மண்டலம் எத்தனை பாடுபட்டு, அதனை எதிர்த்துப் போராடி, தாக்குதலுக்கு உள்ளாகி, வழமையான செயலிழந்து அல்லது இயற்கை செயல் மாற்றப்பட்டு, ஆயிரமாயிரம் தலைமுறைகளாக வளர்ந்த இயற்கை போக்கினை திடீரென வழிமாற்றும் போது, நம் திசுக்கள் படும் வேதனை, அடையும் மாற்றம் கண்ணுக்குத் தெரிவதில்லை. அதனால் ஆங்கில மருந்து அரியணையில் இருக்கிறது. இதுதான் ஆபத்து; நோய் பெருக்கத்திற்கு அடிப்படைக் காரணம்.

29. சோம்பல் நோய்க்கு சுறுசுறுப்பே மருந்து

"தூங்காதே தம்பி தூங்காதே! சோம்பேறி என்ற பெயர் வாங்காதே" என்பது பட்டுக்கோட்டையாரின் பாடல்வரிகள். சோம்பினால் தூக்கம். தூங்கினால், தான்கெட்டழிவதை விட தன் நாடும் கெட்டழிந்து விடும் என்பது பொருள்.

நோய் என்றே ஒன்று இல்லாமல்,நோயாளிபோல

முடங்கி வாழ வைப்பதே சோம்பேறித்தனம் தான். ஆகவே நோயை விடக் கொடியது. நோயானால் மருந்து கொடுக்கலாம். நோயே இல்லாமல் முடங்கிக் கிடப்பவர்களுக்கு எந்த மருந்து கொடுப்பது?

சோம்பேறி என்பது உடல் நோயாளியல்ல. மனநோயாளி. விரக்தி, தன்னம்பிக்கை இன்மை, சுய முயற்சி இல்லாமை.

சோம்பலுக்கு எல்லை வகுத்துக் கொள்ளாதவர்களின் வாழ்க்கை கொள்ளை போய்விடும். ஒத்திப்போட்டால் தப்பிப் போய்விடும்.

எந்த கடமையையும் நினைத்த மாத்திரத்தில் செய்து முடிக்க வேண்டும்.

அப்புறம் பார்க்கலாம் என்ற எண்ணம் தோன்றும் போதே துடைத்துவிட்டு எழுந்து விட வேண்டும். ஒருவாரம், முயற்சியுடன் செயல்பட்டால் மனவலிமை வந்துவிடும். சோம்பல் போய்விடும். இதோ ஒருசிறுகதை.

தினந்தோறும் இரவு 8 மணிக்கே தூங்கி காலை 8 மணிக்கு எழும் சோம்பேறி ஒருவன் உலகம் தூங்குவதை பார்க்க விரும்பினான். 8 மணிக்கே படுத்துப் பழக்கப்பட்டவன் 9 மணி வரை விழித்திருந்தான். மக்கள் இயங்கிக் கொண்டிருந்தார்கள். அடுத்த நாள் 10 மணிவரை பார்த்திருந்தான். விழித்திருந்த மக்களைக் கண்டான். 11 மணி 12 மணிவரை அடுத்தடுத்த நாள் காத்திருந்தான். மக்களின் இயக்கம் தூங்கிவிட்டதாகக் காண முடியவில்லை. மறுநாள் 8 மணிக்கே உறங்கி 12 மணிக்கு விழித்து 1 மணிவரை காத்திருந்தான். மக்களின் நடமாட்டம் இருந்து

கொண்டிருந்தது. அடுத்தடுத்த நாள் 2மணி, 3 மணி வரை கண் விழித்துப்பார்த்திருந்தான். இயங்கிக் கொண்டிருந்த மக்களைக் கண்டான். 4 மணி வரை காத்திருந்தான் சந்தைக்குச் செல்பவர்கள் அவசர அவசரமாகச் சென்று கொண்டிருந்தார்கள். 5மணி வரை, அடுத்த நாள் 6 மணி வரை காத்திருந்தான். சூரியனும் சுட்டெரிக்க எழுந்து விட்டான். அப்போது தான் நினைத்தான்; உலகத்தை மறந்து நாம்தான் உறங்கி இருக்கிறோமேயன்றி உலகம் எப்போதுமே இயங்கி கொண்டு தான் இருக்கிறது. தூங்கிக்கழித்த நேரத்தில் என்னென்ன செய்திருக்கலாம்! காலத்தை வீணாக்கி விட்டோமே என்று வருந்தினானாம். சோம்பலைத் துரத்துவதற்கு சிறுவர்களுக்கான கதையாகப் புனைந்திருந்தார்கள் சிற்றிதழ் ஒன்றில்.

சோம்பலில் உட்கார்ந்திருக்கும் போது கொட்டாவி வரும். நுரையிரலீன் இண்டு இடுக்கில் தங்கியுள்ள கரிய மிலவாயு கலந்த அசுத்த காற்றை வெளியேற்றுகிறது என்று பொருள். நுரையீரல் நன்றாகச் சுருங்கி, விரிந்து பிழிந்தெடுத்து, அசுத்த காற்றை விரட்டி சுத்தகாற்றை உள்ளிழுத்து, நெஞ்சுக்கூடு விரிய சுவாசித்தால், சுறுசுறுப்பு தானாக வந்துவிடும். நீர் தேங்கி நின்றால் மட்டும் சாக்கடையல்ல. காற்று நுரையீரலில் தேங்கினால் கூட சாக்கடைதான். *காற்றுச் சாக்கடை.* நீண்ட நாள் பூட்டப்பட்டிருக்கும் அறையைத் திறந்தவுடன் வீசும் கெட்ட காற்றின் நெடியை அறிந்திருக்கிறோம் தானே! நன்றாக முடிந்த மட்டும் மூச்சிழுத்து, நெஞ்சு விரிவு படுத்தி, 10 வினாடி வைத்திருந்து மெல்ல மெல்ல காற்றை வெளியில் விட்டு காற்று முழுதும் வெளியேற்றும் முறையில், துணியை பிழிவது

போல முடிந்த மட்டும் நுரையீரலை சுருக்கி காற்றே இல்லை எனும் படியான அளவுக்கு சுருக்கி - பத்துவினாடி வைத்திருந்து மெல்ல மூச்சு இழுக்க வேண்டும். இப்படி காலை மாலை இருநேரமும் செய்து வரட்டும்; சோம்பல் இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடிவிடும்.

சாதாரண நிலையிலிருந்து மார்பு 3 அங்குலம் விரிவடைந்தும், 3அங்குலம் சுருங்கியும் இயங்கும் படி பயிற்சியில் வைத்திருப்பவர்களுக்கு சோம்பல் வரவே வராது. நுரையீரல் பாதுகாப்பு தான் சுறுசுறுப்பான இயக்கத்திற்கு ஆணிவேர். நுரையீரலை சோம்பலடைய விட்டு விட்டால், நாளடைவில் அசுத்த ரத்தம், சுத்த ரத்தமாக மாற்றும் செயல் திறன் குறையும். ரத்தம் தேவையான உயிர்காற்றை கிரகிக்கவில்லை என்றால், உடலின் ஒட்டு மொத்த இயக்கமே சோம்பல் தான். செரிமானத் தேக்கம்; மந்தம்; ஜீரண மண்டலமே, வயிறு இயக்கமே நாளடைவில் மென்நடைதான்; மலச்சிக்கல் தான்; நோய் தாக்கம் தான்; மூளைச் சோர்வுதான்; செயலிழக்கம் தான்; செயலிழக்கத்தின் வெளிப்பாடு, முடங்கியிருத்தல் தான். முடங்குவதற்கு மூலையை நாடுதல் தான்; பிறகு முடக்கு; முடம்; செயலற்ற நிலை; இறுதியாக கல்தான், மண்தான், மண்ணாங்கட்டி தான்.

சுருக்கமாகச் சொன்னால் அதிகாலை எழுதல், சுறு சுறுப்பை வளர்க்கும். சூரியனை பார்க்க எழுபவன் சுறு சுறுப்புக்காரன். சூரியன் பார்க்க எழுபவன் சோம்பி மடிபவன். மூச்சுப் பயிற்சியும், நுரையீரல் பாதுகாப்பும் சுறுசுறுப்பை வளர்த்தெடுக்கும். அதிகாலை நேர குளிர்ந்த நீர் குளியல் சுறு

சுறுப்பை தூண்டிவிடும். சுறுசுறுப்பு இயக்கம் நோய் நொடியை அண்டாவிடாமல் விரட்டியடிக்கும். இதுதான் அடிப்படை ரகசியம்.

இரண்டு நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்தால், வேகமாக நடந்தால், ஓடினால் மூச்சு வாங்குகிறதல்லவா! வேகமான மூச்சு வாங்கல் துரிதமான இயக்கத்தை தூண்டி விடுகிறதல்லவா! ஆழ்ந்த மூச்சு வாங்கலின் போது, கூடுதல் செயல்பாட்டை உணர முடிகிறதல்லவா மூளை சுறு சுறுப்படைந்து கண்விழி விரிந்து, உடலே படபடப்பு ஏற்பட்டு துள்ளி எழுகிறதல்லவா! மனிதன் கோபப்படும் போது உடல் இயக்கம் எப்படி நடைபெறுகிறது என்று சற்றே அமைதியாக சிந்தித்துப் பார்த்தால் எளிதாகப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது தானே!

சோம்பேறித்தனம் எதையும் காலம் தாழ்த்திவிடும். காலம் தாழ்த்துதல் எத்தனையோ ஈடுசெய்ய முடியாத இழப்புகளைக் கொண்டு வந்து சேர்த்துவிடும்! தீ பிடிக்கும் போது காலம் தாழ்த்தினால் என்னஆகும்? வண்டி ஓட்டிச் செல்லும் போது ஒருவினாடி பிரேக் போட தாமதித்தால் என்ன ஆகிறது? காலத்தின் அருமையை ஏன் சாதாரண நிலையிலும் புரிந்து சுறுசுறுப்பாக இயங்கக் கூடாது?

சுறுசுறுப்பாக இயங்க மனத்தை தேற்றிக் கொள்வது இருக்க, தேனீரும், காப்பியும், சிகரெட்டும், வெற்றிலையும், மூக்குப் பொடியும், சாராயமும், எந்த விதத்திலும் உடல் நலம் காத்திட மாட்டா.

30. *உண்ணும் உணவே மருந்து*

மிகப்பெரும்பாலான நோய்கள் குடல்

இயக்கத்திலிருந்துதான் - வயிற்றிலிருந்துதான் - உற்பத்தியாகிறது. நோய் முற்றி சாப்பாடு தள்ளப்பட்ட நிலை ஏற்படும் போதுதான் கவலைப் படுகிறான். பெரும்பாலானவர்கள் சிகிச்சைகாகக் கால்நடை மருத்துவரை நாடும் போது "தீவனம் எடுக்கவில்லை" என்ற ஒரே அறிகுறியைத்தான் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறேன்.

1. கடுமையான உழைப்பாளிமனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்கு 2500 - 3000 கலோரி சக்தி தேவைப்படுகிறது. கடுமையான உழைப்பாளிகளுக்கு சத்து பற்றாக்குறை நோய்தான் வருமே ஒழிய செரிமானமின்மை நோய் வருவதில்லை. அவர்களுடைய உழைப்பு எதை சாப்பிட்டாலும் செரிமானித்துவிடும்.

உடல் இயக்கம் மட்டுமே இருந்து, உடல் உழைப்பு இல்லாத நடுநிலையான வாழ்க்கையாளர்களுக்கு 1500 - 2000 கலோரி சக்தி கிடைத்தால் போதும். இந்த அளவுக்குமேல் சாப்பிடுபவன் நோய் உண்டாக்குவதற்கான நஞ்சை சாப்பிடுகிறான் என்று பொருள்.

எடுத்துக்காட்டிற்காக சிறுபட்டியல் (ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்கு தேவையான உணவும், கலோரியும்)

பட்டியல் 1

உட்கொள்ளவேண்டிய உணவுப்பொருள்	அளவு	பெறப்படும் சக்தி (கலோரி)
அரிசி	100 grm	346
கோதுமை	100 grm	341
கேழ்வரகு	50 grm	165

முட்டைகோசு	50 grm	14
பீட்ரூட்	50 grm	22
முருங்கைக்கீரை	50 grm	45
பாகற்காய்	50 grm	13
கேரட்	50 grm	24
ஆப்பிள்	100 grm	59
மாதுளை	100 grm	65
தக்காளி	50 grm	10
எலுமிச்சைபழம்	25 grm	15
சோயா மொச்சை	50 grm	216
உளுந்து	25 grm	87
முளைகட்டிய பயிறு	25 grm	84
உலர் திராட்சை	50 grm	31
நிலக்கடலை பருப்பு	10 grm	57
ஆரஞ்சு	100 grm	60
தேங்காய்	10 grm	44
தேன்	5 grm	16
கூடுதல்	1364 grm	1714

பட்டியல் 2

உட்கொள்ளவேண்டிய உணவுப்பொருள்	அளவு	பெறப்படும் சக்தி (கலோரி)
அரிசி	100 grm	346

கோதுமை	100 grm	341
கேழ்வரகு	50 grm	165
உருளைகிழங்கு	50 grm	48
முள்ளங்கி	50 grm	9
பொதினா	50 grm	24
ஆப்பிள்	100 grm	59
மாதுளை	100 grm	65
சோளம்	50 grm	171
தக்காளி	50 grm	10
ஆரஞ்சு	100 grm	60
எலுமிச்சைபழம்	25 grm	15
சோயா மொச்சை	50 grm	216
உளுந்து	25 grm	87
முளைகட்டிய பயிறு	25 grm	84
உலர் திராட்சை	50 grm	31
நிலக்கடலை பருப்பு	10 grm	57
தேங்காய்	10 grm	44
தேன்	5 grm	16
கூடுதல்	960 grm	1848

2. உலகில் மனிதனைத் தவிர எந்த உயிரினமும் உணவை சமைத்து, பதப்படுத்தி செயற்கைபொருள் கலந்து சாப்பிடுவதில்லை. பகுத்தறிவு பெற்ற உயிர் மனிதன் மட்டுமே என்று வாதிடக்கூடும். பகுத்தறிவு பெற்றது வாழ்க்கையை

எளிமைப்படுத்திக் கொள்ள, நோயற்றவாழ்க்கை அமைத்துக் கொள்ள என்பதாக அமையப் பெற்றிருந்தால் சரி! பாராட்டலாம். நோயையல்லவோ இழுத்துக் கொண்டு வருகிறான். இருந்த நல்லதையெல்லாம் மறந்து தொலைத்து விட்டல்லவோ நிற்கிறான். இயற்கை உணவே இனிய மருந்து. சமைக்காத இயற்கை உணவை சாப்பிட்டால், இப்பொழுது விளைவிக்கப் படும் உணவு உற்பத்தியில் பாதி அளவு போதும். விளைநிலப்பரப்பில் பாதிஅளவு போதும். மக்கள் தொகையிலும் சரிபாதி சமயலறையில் அல்லவா முடக்கி வைக்கப் படுகிறது. பெண்களுக்கும் விடுதலை. சிறிது நேர இயற்கை உணவு தயாரிப்புக்குப்பின் பெண்கள் சமுதாயம் தங்களது உழைப்புத் திறமையை மற்ற வேலைகளில் காட்டி, "உற்பத்தி நோக்கி" குடும்பத்தை நாட்டை, செலுத்தலாமே! மனித சக்தி வீணாக்கப்படாதே!

3. மூட்டுவலிக்காரர்கள் உணவு முறையில் சில பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொண்டதால்தான் இந்த "மூட்டுவலி நோய்" என்று நம்ப வேண்டும். அமிலத்தன்மைக்கு இட்டுச் செல்லும் உணவு வகைகளை தவிர்த்தல் வேண்டும். *படுக்கை காப்பி, நிரந்தரமாக படுக்கையில் தள்ளிவிடும். பதப்படுத்திய உணவு பயனற்ற உணவு. மாத்திரை விழுங்குவது இறுதி யாத்திரைக்கு அழைப்பு மணி.* வேண்டாத உணவைத் தள்ளி, உண்ணும் உணவும் அளவோடு இருந்தால் உடம்பிற்கு ஊறுசெய்யும் நோய் எதுவுமே அண்டாது என்பதை வள்ளுவம்,

மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்

ஊறுபாடு இல்லை உயிருக்கு" (குறள் 945)

என்று ஆழ்ந்த உட்பொருளோடு கூறியுள்ளதை தெளிவாகத் தெரிந்த கொள்ள வேண்டும்.

4. இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வியலை மேற்கொள்ள வேண்டும். 40°C சூரிய வெப்பத்தில் மனிதன் வேலை செய்து கொண்டிருக்க முடியும், பயணம் செய்துவரமுடியும். 40°C செயற்கை வெப்ப மூட்டப்பட்ட அறையில் மனிதன் பொசுங்கி மடிந்து விடுவான். 40°C சூரிய வெப்பத்தில் விதைகள் காயவைத்தால் முளைப்புத்திறன் கெடுவதில்லை. 40°C செயற்கை வெப்பத்தில் உலர்த்தப்பட்ட விதைகளில் முளைப்புத் திறன் இருக்கிறதா பாருங்கள்.

இயற்கைக்கும் செயற்கைக்கும் உள்ள வேற்றுமைகளை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். *இயற்கையான உணவே இயல்பான உணவு*. செயற்கை உணவுகள் செயற்கை உறுப்புகளை தேட வைத்து விடும். இயற்கையில் ஐந்து படைப்புசக்தியான மண், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயத்தோடு நம் உடல் ஒன்றித்து உறவாடி, ஒன்றுக்குள் ஒன்று கரைந்து நிறைந்து வாழ வேண்டும்.

5. நோய்கள் பல அல்ல; ஒன்றே ஒன்றுதான். அதன் அறிகுறிதான் பலப்பல; மூட்டு வலியாகட்டும்; முடக்கு வாதமாகட்டும்; எல்லா நோய்களுக்கும் ஊற்றுக்கண் நம் வயிரே! அதற்குள் செலுத்தப்பட்ட உணவுப்பொருட்களே! *உணவுப் பொருள் எந்தத் தன்மையானதோ அதற்கேற்ற நோய்தான் உருவாகிறது*. அவ்வளவு தான். காய்ச்சல், தலைவலி, தடிமல் வருவது போல உணர்வு மட்டுமே தோன்றும் போது, அந்த வேளை பட்டினிபோட்டு, வெறும் நீர் மட்டுமே அருந்தி, அடுத்தவேளை பழச்சாறு மட்டும் உட்கொண்டு படுத்துறங்கி எழுந்தாலே காயல் சரியாகிவிடும். வயிற்றுக்கு ஓய்வுகொடு; காயலை ஓட்டிவிடும்.

6. சாப்பாட்டில் காரப்பொருள் 80 விழுக்காடும் அமிலப்பொருள் 20 விழுக்காடும் இருக்க வேண்டும். (அத்தியாயம் 16ல் விபரம்) துவர்ப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு சுவையுள்ள பொருட்கள் அமிலத்தன்மை வாய்ந்தவைகள். கசப்பு, காரம், உவர்ப்பு காரத்தன்மை வாய்ந்தவை. உண்ணும் உணவில் அறுசுவை பொருட்களும் இருக்கிறதா என்று சோதிக்கும் கருவிதான் நாக்கே ஒழிய, நாக்கிற்குப் பிடித்ததை மட்டும் விழுங்கி வைப்பதற்கல்ல.

உடலுக்கு, குடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமல் வாந்தி வருகிறதா, வயிற்றால் போகிறதா, செரிமானம் ஆகவில்லையா திணித்துத் தொலையாதே! அவ்வளவுதானே! மனிதனை முடக்கி வைப்பது, வேண்டாத உணவை நீண்டநாள் சாப்பிட்டு வந்ததுதான் என்று சுருக்கமாக் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

வயிறை எந்த விதத்திலும் சிரமப்·படுத்தக் கூடாது. கட்டாயப்படுத்தி அடக்கி ஆளவும் கூடாது. ஓய்வே கொடுக்காமல் வேலை வாங்கக் கூடாது. மீறினால் அதன் பழிவாங்கலை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். மனிதனை முடக்கிப் போட்டுவிடும்.

இயற்கையான முறையில் வாழ்ந்தால் மனிதனுக்கு நோய் ஏன் வருகிறது? எப்படி வரும்? நோயில்லை என்றால் மருந்து எதற்கு?

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின் (குறள் 942)

என்று வள்ளுவர் சொல்லவில்லையா?

பஞ்ச பூத நிறை சுகத்தால்
பசித்தபோது பழந்தேங்காய்
கொஞ்சும் காற்று வெயிலிலே
கொட்ட வேர்வை வேலைசெயல்
நெஞ்சு நிரம்ப மூச்சிழுத்தல்
நீரில் ஆடித் தியானித்தல்
நஞ்சு நீங்கப் பட்டினியால்
நல்லியற்கை வாழ்வோமே! - என்றார் யோகி

சித்தானந்த பாரதியார்

சான்றோரின் சுருக்கமான குறிப்புகளிலிருந்து முடிந்தவரை விளக்கமாகச் சொல்லிவிட்டேன். என் மருத்துவப் படிப்பின் இறுதித் தேர்வு நெருங்குகிறது. தேர்வு முடித்துவிட்டு முறைப்படி மருத்துவச் சேவையை தொடங்கிவிட்டு அதனால் பெறும் அனுபவத்தையும் சேர்த்து தொடர்வது இன்னும் அதிகப்பயன் விளைவிக்குமல்லவா!

சான்றோர் எனக்கு அளித்த வாழ்க்கை நெறி இதுதான்!

""வாழ்வது ஒரு முறை; வாழ்த்தட்டும் தலை முறை""

மீளப் பெருவோம் இயற்கை வாழ்வியல்

உறவுக்கு வரம்பில்லை! யாவருமே கேளிர்!
உழவைப் போற்று! நீத்தாரை நினைத்து வாழ்!
பெரியாரைத் துணைமேற்கொள்!கூடா நட்பு தவிர்!
உரியாரை அரவணைத்து உலகத்தை நேசி!

"ஊரிலெல்லாம் நலமா?" எத்தனை மனவளர்ச்சி
மாரிவளம் கேட்டு மாட்டுவளம் கேட்டு
ஊரார்நலன் கேட்டுஉற்றார் நலங்கேட்ட
பண்பாடே போயிற்றே! கற்றுத்தர யாரிருக்கார்?

"பசி ஆறியாச்சா?" எத்தனை பண்பாடு!
பசிகுத்தான் உணவு! அறிவானதத்துவம்
ஊராரின் உணவுண்டு, ஊராரின் தசை சுமத்தல்
தீராத நோயிருப்பே! "உணவுதான் நன்மருந்து!"

"காலை என்பதே கருக்கல்தான்"! விடிந்தபின் துயிலாதே!
"காலை உணவே கஞ்சிதான்" "இரவு உணவு இருட்டுக்கு முந்தி!"
"காலையும் மாலையும் கால்வயிறு காலி"யாம்!
வாழ்வியல் தத்துவம் எத்தனை!எத்தனை!!

"ஆண்மைக்கு ஆலம்! அறிவுக்கு அரசு!"
"விந்தடக்க வில்வம்! வெண்குட்டத்திற்கு விலாம்பழம்!"
"நாள்முழுதும் நல்விளக்கு ; இரவுமுழுதும் இலுப்பை விளக்கு!"
"நாலுபேர் கூடுகையில் நல்விளக்கு ஒளியேற்று!"

"வெந்நீரில் குளிக்காதே வெறும்பய லாகிடுவாய்"
"வெறும் பயலுக்கு வெற்றிலை யொருகேடா?"
"எழுத்தாணி பூண்டு எம்பி நிற்கவைக்கும்!"
"பழுத்த நாவல்பழம் மாதவிடாய் சீர்படுத்தும்!"

எண்பதகவை எட்டாத ஆற்றலைக் கண்டவன் நீ!
நூறகவை தூரவைக்கும் நுட்பம் அறிந்தவன் நீ!
முன்னூறு ஆண்டு வாழ்ந்த வாழ்முறையைக் கற்றவன் நீ!
அரைநூறு ஆண்டுகளில் அனைத்தையும் இழந்தனையே!

தம்பெருமை யறியாமல் அந்நியத்தைப் போற்றிவிட்டு
தரம் தாழ்ந்து போனாயே தமிழ்மகனே!
தாண்டுகிற தூரம்தான்! தாவிப்பிடித்துவிடு!
மீண்டும் பெறுவோம், "*இயற்கை வாழ்வியல்!*"

– அரியூர் அரசிளங்கோவன்